300 блюд из яиц

PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

300 блюд из яиц

АЛМА-АТА
КАЙНАР
1988

36.992
Т 68

Т 68 300 блюд из яиц. /Сост. Сливинская Н. А. — Алма-Ата: Кайнар, 1988.—104 с.

Что приготовить из яиц? Сразу напрашивается ответ: сделать яичницу, омлет, салаты, отварить различными способами, добавить в тесто. Известно, что яйца являются компонентом многих блюд, но не все знают, каким разнообразным может быть яичное меню.

В книге собрано 300 рецептов приготовления блюд из яиц — этого древнего и ценного продукта питания, описаны способы хранения яиц в домашних условиях, даны кулинарные советы.

Рассчитана на массового читателя.

36.992

Т $\frac{3404000000—139}{403(05)—88}$ Дп—88

ISBN 5—620—00215—2

© Издательство «Кайнар», 1982
© Издательство «Кайнар», 1986
© Издательство «Кайнар», 1988

Помните сказку о курочке рябе, которая снесла золотое яичко? В ней глубокий смысл. Конечно, в жизни куры не несут золотых яиц, но и самое обыкновенное — продукт, содержащий практически все необходимые и притом находящиеся в нужном для человека соотношении питательные вещества. Добавление яиц в пищу не только увеличивает ее калорийность и питательность, но значительно улучшает вкус.

Химический состав яиц зависит от времени яйцекладки, породы птицы, ее возраста, кормов и т. п.

Яйца содержат в среднем 12,57% белка, 12,02% жира, 0,67% углеводов. Общая питательность 100 граммов яичной массы составляет 158 калорий. К ценнейшим пищевым веществам, которые входят в состав яйца, в первую очередь относят лецитин, необходимый для питания нервной и мозговой ткани человеческого организма. По количеству лецитина яйца занимают первое место и превосходят даже такие питательные продукты, как икра, сливочное масло и молоко.

По содержанию витаминов, в особенности витамина А, а также полноте усвоения (белки яйца усваиваются на 96—97%, а желтки — полностью) яйца занимают одно из первых мест. Разнообразие минеральных веществ, входящих в их состав, также является большим пищевым достоинством.

Яйцо — настоящая кладовая белка, жиров, витаминов и минеральных веществ, долго хранящихся в прекрасной «упаковке»— скорлупе,— своеобразной «консерве», приготовленной самой природой. Благодаря всем этим качествам яйца широко применяются в детском и лечебном питании.

Используя яйца, надо помнить, что несвежее яйцо может быть причиной желудочно-кишечного заболевания и что одно недоброкачественное яйцо способно испортить большое количество теста, соуса и т. п. Поэтому необходимо особенно тщательно проверять внешний вид, цвет и запах яиц, которые вы собираетесь использовать.

Нельзя забывать и о том, что для приготовления определенной группы блюд требуются яйца особенно свежие. Обыкновенное столовое яйцо может быть достаточно свежим для варки вкрутую, приготовления омлета, теста для пирогов, сладких блинчиков, но для суфле, кулича, пудинга, бисквита и т. п. оно может оказаться непригодным.

Для блюд, в рецептуру которых входит взбитый белок, требуется особо свежее яйцо с очень плотным белком, так как иначе его трудно будет взбить. Если белок плотный, то при просматривании яиц на свет желток почти не виден. Плотный белок при взбивании дает пышную устойчивую пену.

Абсолютная свежесть яиц обязательна и для таких блюд, как яичница-глазунья и яйца в мешочек, так как даже малейший привкус «лежалости» в этих изделиях ощущается очень резко.

При приготовлении яичных блюд применяют три вида кулинарной обработки — варку, жарку и запекание.

Для подачи к столу в натуральном виде яйца варят в воде до различной степени готовности: всмятку, в мешочек, вкрутую, а для приготовления блюд — только вкрутую и в мешочек. Яйцо в мешочек можно варить в скорлупе и без нее.

Яичные блюда очень вкусны и разнообразны. Из них готовят немало закусок, например, яйца с зеленым луком и майонезом, яйца с различными рыбными консервами (сайра, лосось, треска, корюшка) и др. Нередко яйца подаются с бульоном. Без яиц не обходится ни одно кулинарное изделие. Приготовленные в самых разнообразных видах яйца занимают главенствующее место в завтраках.

В этой книге собраны рецепты из многочисленных источников — книг по кулинарному искусству, журналов «Общественное питание», периодической печати, из национальных кухонь.

Рецепты подобраны и составлены так, чтобы показать все разнообразие ассортимента яичных блюд, помочь читателю в выборе и варьировании меню в зависимости от имеющихся продуктов, а также вкуса и предназначения.

ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ

Непосредственно перед варкой яйца моют в теплой воде для удаления загрязнений. Известкованные яйца перед варкой прокалывают иголкой, чтобы во время варки скорлупа не треснула.

Прокалывать скорлупу надо с тупого конца яйца так, чтобы игла вошла в яйцо не более чем на 3 миллиметра, иначе можно повредить подскорлупную оболочку и яйцо вытечет. Растрескивание известкованных яиц во время варки объясняется тем, что при хранении в известковом растворе поры скорлупы закупориваются отложившейся в них известью. Воздух, который находится в яйце, при нагревании увеличивается в объеме и, не имея выхода, разрывает скорлупу.

Чтобы яйца сварились до одинаковой степени готовности, их надо погружать в кипяток все сразу. Для этого пользуются специальным дуршлагом, в котором удобно погружать яйца в кастрюлю с водой, а также вынимать и охлаждать их после варки. В зависимости от длительности нахождения яиц в кипящей воде содержимое их, в первую очередь белок, приобретает полужидкое или более твердое состояние.

1. ЯЙЦА В МЕШОЧЕК
(основной рецепт)

Положить в дуршлаг или специальную сетку свежие яйца, опустить их в кипящую воду, накрыть крышкой и кипятить в течение 5 минут. Яйца вынуть, облить холодной водой и, снова согрев, подать на стол.

2. ЯЙЦА В МЕШОЧЕК БЕЗ СКОРЛУПЫ

Положить яйца в дуршлаг, опустить в кипяток, накрыть крышкой и кипятить в течение 5 минут; если яйца очень крупные, оставить их еще на полминуты в воде, но кастрюлю снять с огня. Вынуть яйца, опустить в холодную воду на 12—15 минут, затем очистить от скорлупы. Перед подачей на стол согреть яйца в теплой соленой воде, но не кипятить.

3. ЯЙЦА В МЕШОЧЕК ПО-ПАНАГЮРСКИ

Яйца выпустить из скорлупы, отбив их низко над посудой в кипящую подсоленную воду, и варить до плотной консистенции белка, в то время как желток должен оставаться полужидким. Готовые яйца переложить шумовкой в подходящую посуду и залить слегка подогретым сливочным маслом, посыпать молотым слад-

ким красным перцем и мелко накрошенной брынзой или творогом.

Яйца 2 шт., 1 чайная ложка сливочного масла, 50 граммов брынзы или творога, 1/2 стакана кислого молока и немного молотого сладкого красного перца.

4. ЯЙЦА В МЕШОЧЕК, ПОДЖАРЕННЫЕ С ШПИНАТОМ

Свежий шпинат порубить, отжать, положить на подогретую сковородку с маслом, щепоткой нарубленного лука с петрушкой и вскипятить. Когда жидкость испарится, сгустить щепоткой белого тертого хлеба, оставить на огне на 2 минуты, облить сливками. Через 5—6 минут, когда масса станет плотной, выложить на блюдо, сгладить поверхность лезвием ножа, положить на поверхность 7—8 теплых яиц в мешочек, без скорлупы. Посыпать тертым хлебом, полить растопленным маслом и, подержав еще на сильном огне 1,5—2 минуты, тотчас же подавать.

5. ЯЙЦА В МЕШОЧЕК С ПЮРЕ ИЗ ЩАВЕЛЯ

Пюре из щавеля положить в соусник, полить маслом, сгладить поверхность и на нее уложить очищенные яйца, сваренные в мешочек, полить белым соусом (см. раздел «Соусы...»).

6. ЯЙЦА В МЕШОЧЕК, ФАРШИРОВАННЫЕ ТРЮФЕЛЯМИ И КОПЧЕНЫМ ЯЗЫКОМ

Сварить 7—8 яиц в мешочек, остудить, очистить от скорлупы, отрезать кружочек с одной стороны и колончатой трубочкой из каждого яйца вынуть желток, наполнить внутренность фаршем из трюфелей и копченого языка, разбавленным выкипяченным густым соусом на мадере (см. раздел «Соусы...»). Закрыть отверстие кружочком, обмазанным оставшимся фаршем, посыпать белыми панировочными сухарями, поджарить до золотистого цвета и подавать.

7. ЯЙЦА В МЕШОЧЕК ПО-КОРОЛЕВСКИ

Сварить в мешочек 7 или 8 яиц, охладить, очистить. Два филе вареных цыплят с куском сливочного масла протереть через сито. Мелко порубить несколько свежих маленьких шампиньонов. Соус бешамель (см. раздел «Соусы...») прокипятить 2 минуты, затем примешать рубленых шампиньонов и сварить еще 2—3 минуты. Снять сотейник с огня, процедить соус и чуть разбавить им пюре из

домашней птицы. Высушив яйца, положить их на блюдо, полить соусом.

8. ЯЙЦА В МЕШОЧЕК С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

С помощью кулька для крема нанести картофельное пюре на тарелку в виде круглого гнезда, поместить в него сваренное в мешочек очищенное яйцо, полить томатным соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

9. ВАРЕНОЕ ЯЙЦО В МЕШОЧЕК ПО-ГОЛЛАНДСКИ

Срезать шляпку у большого помидора, сделать выемку, слегка посолить, поперчить, смазать растительным маслом и запечь в духовке. Яйцо, сваренное в мешочек, очистить, поместить в выемку и обильно полить голландским соусом (см. раздел «Соусы...»).

10. ЯЙЦА В МЕШОЧЕК С КУРОПАТКОЙ

Сварить в мешочек 7 или 8 яиц, охладить, снять скорлупу и подержать в холодной воде. Из мяса желудка сырой куропатки приготовить фарш, положить его в огнеупорный сосуд, сгладить поверхность ножом, полить маслом, поставить на сковородку с теплой водой и печь в духовке на тихом огне 15 минут. Вынув фарш из духовки, разложить на нем теплые яйца в мешочек; возле каждого положить по широкому ломтику сваренных в мадере трюфелей, посыпать резаной зеленью.

Яйца всмятку обычно едят (не очищая их полностью от скорлупы, а только сняв ее с верхушки яйца) чайной ложечкой. Но есть любители, которые выпускают яйца из скорлупы на теплое блюдечко, смешивают его с солью и сливочным (размягченным) маслом (иногда масло не размягчают, а делят его на маленькие кусочки) и едят также чайной ложкой.

11. ЯЙЦА ВСМЯТКУ
(основной рецепт)

Вскипятить в кастрюле воду, затем снять с огня, опустить яйца в кипяток шумовкой, стараясь не разбить скорлупы. Закрыть кастрюлю крышкой. После того, как вода закипит, варить яйца в течение 3 минут.

Другой способ: положить яйца в холодную воду. Вынуть при первом кипении.

Третий способ: опустить яйца в кипящую воду, через 1 минуту с момента закипания

воды снять кастрюлю с огня и оставить яйца в воде на 5 минут.

И наконец, яйца всмятку можно сварить и без кипячения. Для этого яйца положить в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы вода покрыла их, и продержать 10 минут. Затем воду слить, снова залить кипятком и вынуть через 2—3 минуты. Белок яйца, сваренного таким способом, не твердеет, а только сгущается в нежную белую массу, желток же остается полужидким.

12. ЯЙЦА ВЫПУСКНЫЕ
(основной рецепт)

Вскипятить 5 стаканов воды, 1 стакан уксуса и одну столовую ложку соли; разбить осторожно скорлупу у каждого яйца, выпускать в кипяток по одному, накрыть крышкой, продержать на огне 2—3 минуты, потом переложить осторожно дуршлагом в холодную воду, остудить и обрезать висящий белок.

Подавать, разогрев их в той воде, в которой варились яйца.

13. ГРЕНКИ С ВЫПУСКНЫМИ ЯЙЦАМИ

Приготовленные из сдобного теста поджаренные гренки выложить на сковороду или огнеупорное блюдо; на каждую гренку положить анчоусное масла (см. раздел «Соусы...» и по одному выпускному яйцу посолить, сбрызнуть маслом дать зарумяниться в горячей духовке. Подавать блюдо горячим.

14. ЯЙЦА ВКРУТУЮ
(основной рецепт)

Яйца вкрутую достаточно варить 10—12 минут. Вынув из кипятка, опустить в холодную воду на 15 минут.

Правильно сваренное яйцо легко очищается, свернувшийся белок представляет собой плотную оболочку, удерживающую желток, цвет которого не изменился.

Яйцо вкрутую обычно подают смешанным с зеленым салатом, для чего разрезают его на 2 или 4 части.

15. ЯЙЦА ВКРУТУЮ ЖАРЕНЫЕ

Сваренные 7—8 яиц охладить, очистить и вновь подогреть несколько минут в кипятке. Затем вынуть их, вытереть салфеткой и разрезать поперек на ломтики. Положить их пластами на огнеупорное блюдо, каждый слой пересыпая тертым сыром и заливая бешамелем, вскипяченным с щепоткой красного пер

ца, несколькими ложками вареных свежих грибов и большим количеством масла. Последний пласт посыпать тертым сыром и полить топленым маслом, затем поджарить все на плите или в духовом шкафу.

16. ЯЙЦА ВКРУТУЮ С СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ

Яйца, сваренные вкрутую, охладить в воде, снять скорлупу, а затем согреть их в теплой воде. Сварить мелкий картофель в мундире. Горячий картофель очистить и нарезать на ломтики. Разрезать так же яйца и выложить их и картофель пластами в салатник. Залить все прокипяченным соусом бешамель, смешанным с маслом. Салатник подержать 2 минуты в духовке и подавать на стол.

17. ЯЙЦА В СМЕТАНЕ

Сваренные вкрутую яйца нарезать крупными кольцами, положить на сковороду, посолить, залить густой сметаной и поставить в духовку на 10—15 минут. При подаче на стол посыпать измельченным укропом.

Яйца 4 шт., 0,5 стакана сметаны, 1 столовая ложка укропа.

Легко отличить вареное яйцо от сырого, не разбивая скорлупы, если повращать его на столе: вареное яйцо будет крутиться, а сырое, сделав один-два оборота, остановится.

---

18. ЯИЧНЫЕ СЕЧЕНКИ

На масле слегка поджарить муку, развести молоком, довести смесь до кипения, снять с огня, всыпать мелко сеченые крутые яйца, осторожно влить хорошо взбитый желток, непрерывно помешивая, добавить перец, соль, вновь довести смесь до кипения, остудить, наделать из полученной массы котлет, обвалять в сухарях и обжарить.

4 крутых яйца, 1 сырой желток, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1/2 стакана молока, 5 горошин черного перца, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 1 столовая ложка сливочного масла.

19. ЯЙЦА А-ЛЯ ТРИБ

Нашинковать мелко лук, обжарить на легком огне под крышкой до мягкости, но не зарумянивая. Когда будет готово, положить муки, размешать, развести кипящими слив-

ками и уварить до густоты. Сварить яйца вкрутую, очистить и нарезать кружочками, готовый соус посолить по вкусу, положить в него яйца и, осторожно размешав, выложить на глубокое блюдо и обложить гренками.

Яйца 8 шт., лук репчатый 2—3 шт., масло сливочное 2—3 столовые ложки, мука 1 столовая ложка, сливки 2 стакана, хлеб для гренок.

20. ЯЙЦА А-ЛЯ ТАРТАРЕН

Очистить 4 головки чеснока, и, сварив их в соленой воде, приготовить пюре из чеснока. Положить его в маленькую кастрюльку, смешать на огне с вскипяченным соусом, посолить. Этим пюре гарнировать 3—4 гренки из хлеба, на каждую гренку положить по вареному яйцу, согретому в печке, полить острым соусом, вскипяченным с щепоткой красного перца.

21. ЯЙЦА ПОД МАЙОНЕЗОМ

Яйца, сваренные вкрутую, очистить, разрезать вдоль пополам, положить желтком вверх на блюдо, устланное листьями салата. При подаче яйца покрыть соусом майонез, пользуясь чайной ложкой или бумажной трубочкой. Украсить блюдо горошком, помидорами.

22. ЯЙЦА С МАЙОНЕЗОМ И РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

Сварить яйца вкрутую, охладить и очистить от скорлупы. Разрезать яйца пополам в продольном направлении, слегка посолить, залить майонезом и посыпать красным перцем. Перед подачей на стол натереть на крупной терке репчатый лук и посыпать им яйца.

5 яиц, 1/2 столовой ложки майонеза, 1 небольшая головка лука.

23. СОЛЕНОЕ ЯЙЦО

Скорлупу крутосваренного яйца слегка обстукать со всех сторон. В стакане воды растворить 2 столовые ложки соли, положить в этот раствор яйцо и дать ему пропитаться солью около 48 часов. После чего яйцо можно подавать к столу.

24. ВАРЕНЫЕ ЯЙЦА ПО-ВЕНГЕРСКИ

3 очищенных крутосваренных яйца нарезать ломтиками, пол-луковицы—кубиками, 2 помидора — ломтиками. Лук и помидоры обжарить в маргарине, осторожно подмешать яичные ломтики и полить соусом с молотым красным перцем.

25. ВАРЕНЫЕ ЯЙЦА НА РИСЕ С ПОМИДОРАМИ

5 столовых ложек риса с помидорами уложить на тарелке в виде пирамиды, на ее вершину положить 2 яйца, обильно полить их томатным соусом, посыпать нарезанной кубиками жареной ветчиной и гарнировать мелко нарезанной петрушкой.

26. ВАРЕНЫЕ ЯЙЦА В ТЕСТЕ

2 сваренных вкрутую и очищенных от скорлупы яйца завернуть в очень тонко раскатанное несладкое слоеное или сдобное тесто, смазать желтком и печь в духовке. Полить томатным соусом, посыпать мелко нарезанной петрушкой. Подавать с салатом из различных свежих овощей (фруктов).

27. ЯЙЦА С ШЕПКАМИ КРАСНЫХ КРЕВЕТОК

Сварить 2—3 свежих яйца. В соленой воде сварить несколько шеек красных креветок, снять скорлупу, порубить мясо. Нарубленное мясо посолить и положить в маленькую кастрюлю, смешать с вскипяченным соусом бешамелем, политым маслом из анчоусов. Этой смесью гарнировать 2—3 гренки из хлеба, сложить на тарелку. На каждую гренку положить по вареному яйцу, согретому в печке, залить острым соусом, добавить масло из анчоусов. Посыпать красным перцем.

Если на завтрак подают вареные яйца, то у каждого прибора обязательно ставят специальные рюмки для яиц.

Яйца никогда не подают в серебряной посуде и не едят серебряными приборами.

28. ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ШАМПИНЬОНАМИ *(из польской кухни)*

Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать вдоль на половинки. Шампиньоны очистить, вымыть, мелко нарезать, подрумянить на сливочном масле (1 столовая ложка), посыпать мукой, перемешать, развести, вливая понемногу, холодным молоком или сливками, приправить по вкусу солью и перцем. Огнеупорное блюдо смазать сливочным маслом, уложить на дно половинки яиц и залить приготовленным соусом. Сверху сбрызнуть сливочным маслом, поставить в разогретую духовку и печь до образования золотистой корочки.

Подавать в горячем виде с рассыпчатым рисом и зеленым салатом, заправленным расти-

тельным маслом. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Яиц 8 шт., шампиньонов 200 г, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан молока или сливок, 1 столовая ложка муки, соль, перец, 4 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки, эстрагона и укропа.

29. ЯЙЦА ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ

Сварить 7—8 свежих яиц. Очистив их, согреть в духовке, залить острым соусом, вскипяченным с щепоткой красного перца. Гарнировать 2—3 гренки из хлеба фаршем из трески, смешанным с 2 ложками нарубленных трюфелей, сваренных в течение 5 минут в мадере, разбавленной пополам с водой. В каждую гренку положить по яйцу и красиво сложить на блюде.

30. ЯЙЦА ПО-БРЕТОНСКИ

Сварить 7—8 яиц, очистить, подогреть их в духовке, полить соусом с красным перцем. Положить каждое яйцо (предварительно слегка обрезав наискосок, чтобы лучше держалось) на гренки овальной формы, обмазанные маслом. Затем красиво уложить на дно блюда гренки, на каждый гренок положить по полукружью копченого языка, полить растопленным сливочным маслом. Украсить мелко нарезанной зеленью.

31. ВАРЕНЫЕ ЯЙЦА В ВЕТЧИНЕ

Очищенное яйцо завернуть каждое в большой ломтик жареной ветчины, разложить на гренки, посыпать рубленой зеленью и гарнировать ломтиками красных помидоров.

ЯЙЦА ФАРШИРОВАННЫЕ

Яйца варят вкрутую, очищают от скорлупы, разрезают вдоль пополам или срезают тупой конец, вынимают желтки, протирают их через сито, добавляют в фарш и им начиняют яйца.

Для фарша можно взять мелко нарубленные, а затем поджаренные белые грибы, шампиньоны, консервированную в масле рыбу, икру, паштеты, пасты, различные овощные пюре, жареное мясо, курицу, дичь, ветчину и пр.

Фаршированные яйца выкладывают на блюдо, заливают майонезом или сметаной, украшают петрушкой и укропом.

32. ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, разрезать вдоль пополам, из каждой половинки яйца вынуть желток и вырезать часть белка так, чтобы углубление в белке получилось продолговатым. Желтки протереть через сито, прибавить мелко нарубленные белки, вареную ветчину и зелень петрушки, поджаренный на масле лук, а также намоченный в молоке белый хлеб, соль, немного молока, перца и сырое яйцо. Все это хорошо перемешать и полученным фаршем наполнить с верхом половинки яйца, придавая каждой половинке форму целого яйца.

На сковороду положить картофельное пюре, симметрично уложить на него фаршированные яйца, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в горячем духовом шкафу.

5 яиц, 25 г сыру, 50 г ветчины, 50 г белого хлеба, 1/2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки молока в фарш, 1/2 стакана молока для пюре, 500 г картофеля и 2 столовые ложки масла.

33. ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА ОБЖАРЕННЫЕ

Сварить и очистить яйца, разрезать пополам, положить желток в кастрюлю, размешать с сливочным маслом, мелко рубленной зеленью, солью, перцем. Заполнить фаршем белок, придать правильный вид каждой половинке, обвалять в яйце и сухарях, обжарить с обеих сторон.

Можно в фарш прибавлять рубленые анчоусы (2—3 шт.) и различные пюре.

Яйца 4—6 шт., сливочное масло 1 столовая ложка, панировочные сухари 0,5 стакана, пюре 2—4 столовые ложки, зелень, соль, перец.

Печеные яйца хотя и вкусные, но трудно перевариваются и усваиваются организмом.

Желтый цвет желтка обусловлен присутствием в нем каротина, из которого в организме образуется витамин А.

34. ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СКОРЛУПЕ

Сварить яйца вкрутую, предварительно их чисто вымыв, разрезать со скорлупой вдоль пополам, вынуть осторожно яйцо, изрубить мелко, смешать с растопленным в кастрюле маслом, солью, перцем, наполнить этим фаршем каждую половинку скорлупы, посыпать

тертым хлебом, сбрызнуть маслом и поставить в духовку для зарумянивания. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

Яйца 4—6 шт., масло сливочное 2 столовые ложки, хлеб тертый 0,5 стакана.

35. ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ И ЯЙЦА

Твердые крупные помидоры ошпарить кипятком, чтобы кожица легко снималась. Срезать верхушку, мякоть вынуть и смешать с горчицей и мелко нарезанными поперченными солеными огурцами. Этой смесью заполнить помидоры.

Свежие огурцы разрезать вдоль, вынуть семена и наполнить огурцы мелко нарубленными поджаренными свежими грибами.

Яйца, сваренные вкрутую, разрезать пополам. Вынуть желтки, растереть их со сливочным маслом, добавить зелень петрушки, рубленые каперсы и мякоть, оставшуюся от помидоров. Этой смесью нафаршировать яйца.

Приготовленные таким образом огурцы, помидоры и яйца выложить на блюдо, украсить салатом, редиской, каперсами и залить зеленым соусом (см. раздел «Соусы...»).

36. ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ЗЕЛЕНЫМ ДУШИСТЫМ ЛУКОМ

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать пополам, вынуть желтки и размять их со сливочным маслом. Душистый лук мелко нарезать, посолить по вкусу, а потом смешать с растертыми желтками, затем заполнить углубления половинок яиц. Соединить две половинки, уложить в салатник, а сверху полить горячим сливочным маслом, прожаренным с мелко толченными сухарями. Украсить зеленью душистого лука или его соцветиями.

37. ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ШПИНАТОМ

Сварить вкрутую яйца (из расчета по 2 на порцию), разрезать пополам вдоль. Вынуть желтки и растереть их вилкой вместе с черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. 500 г шпината припустить с маслом, пока не станет мягким, хорошо отцедить, посечь ножом и поджарить с 1—2 столовыми ложками масла. Снять с огня и добавить подготовленные желтки. Все хорошо размешать и готовым фаршем наполнить белки. Перед подачей к столу яйца полить разогретым, подкрашенным красным

перцем, маслом. Подлить к ним соус бешамель.

38. ЯЙЦА «АВРОРА»

Сваренные вкрутую яйца разрезать на продольные половинки и вынуть желтки. Растереть желтки со сливочным маслом и густым охлажденным молочным соусом. В смесь добавить соль, немного рубленой зелени петрушки или укропа и сырой желток (для связи). Полученным фаршем заполнить половинки белков, придав каждой форму целого яйца. Уложить фаршированные яйца кольцеобразно на круглое блюдо, дно которого предварительно покрыть молочным соусом (см. раздел «Соусы...»), смешав его с сырым желтком. Обсыпать поверхность яиц тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

При подаче в центре блюда среди яиц положить горкой зеленый горошек, заправленный маслом, а яйца окружить томатным соусом, приготовленным без муки из свежих помидоров или томатной пасты со сливочным маслом, или дольками свежих помидоров, поджаренными на масле.

Яйца 3 шт., яичный желток 1 шт., масло сливочное 20 г, соус густой молочный 40 г, сыр голландский 10 г, соус молочный с желтком 60 г, помидоры свежие 100 г, горошек зеленый консервированный 50 г, зелень.

Яичная скорлупа при варке не треснет, если на дно кастрюли положить перевернутое блюдце. Если надо сварить яйцо с надтреснутой скорлупой, опустите его в сильно подсоленную воду или смажьте трещину лимонным соком.

39. ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА С САЛАТОМ ИЗ ГОРОШКА

Приготовить салат из 1 кг горошка и разложить ровным слоем на мелкой тарелке, сварить вкрутую 4—5 яиц, очистить и разрезать в длину на 2 половинки. Желтки вынуть и растереть вилкой, добавив соли, черного перца и лимонного сока, а также 2 столовые ложки мелко нарезанной ветчины. Все хорошо размешать и полученным фаршем наполнить белки. Фаршированные яйца уложить на салат, полить майонезом, приготовленным из двух желтков, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

40. ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНАМИ

Разрезать вдоль 7—8 яиц, сваренных вкрутую и очищен-

ных, вынуть желтки, протереть через решето. Приготовить из нескольких свежих, очищенных шампиньонов соус бешамель, дать немного выкипеть, остудить, а затем наполнить им половинки яиц. Придать куполообразную форму, обложить тонким слоем желтков, сгущенных небольшим количеством соуса, обмазать сырым яйцом, пожарить.

41. ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ РЫБОЙ

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам вдоль, вынуть желток, начинить смесью из измельченной припущенной рыбы (сваренной в небольшом количестве под крышкой, чтобы все питательные вещества остались в рыбе), сметаны или майонеза. Украсить желтком, перетертым со сметаной и майонезом, выложить фаршированные яйца на кусочки поджаренного белого хлеба, намазанного этой же рыбной смесью, а сверху посыпать зеленью петрушки.

На 2 порции: 1 яйцо, 2 чайные ложки сметаны, 2 чайные ложки майонеза, 30 г трески (или другой рыбы), 2 ломтика хлеба, 1 чайная ложка сливочного масла для поджаривания хлеба.

42. ЯЙЦА С СЕЛЬДЬЮ

Яйца, сваренные вкрутую, очистить, срезать с боков белок для устойчивости, разделить вдоль пополам. Вынутые желтки протереть через сито, соединить со взбитым сливочным маслом и протертой сельдью, наполнить яйца горкой при помощи бумажной трубочки. Сверху сделать сетку из соуса майонез, украсить мелкими точками из томата-пасты и мелко рубленной зеленью.

43. ЯЙЦА С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

Шпроты или сардины вынуть из банки, хорошо растереть, добавив немного заливки (масла из консервов) и при желании посолить по вкусу.

Сварить яйца вкрутую, охладить и очистить их, после чего нарезать пополам в продольном направлении. Осторожно вынуть желтки, тщательно растереть и заправить майонезом и солью. Половинки белков заполнить растертыми и заправленными желтками, поверх них горкой поместить растертые консервы. Украсить сверху майонезом.

Для приготовления такой закуски можно использовать готовый паштет из шпрот.

5 яиц, 5 сардин или 10 шпрот, 1/2 столовой ложки майонеза.

44. ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА ВКРУТУЮ ПО-ТИРОЛЬСКИ

Разрезать пополам в длину 7—8 яиц, сваренных вкрутую, остудить, очистить от скорлупы. Вынуть желтки, порубить, добавить к ним несколько отваренных мелко нарубленных шампиньонов, копченого языка, белого куриного мяса, положить все это в чашку, смешать, разбавить несколькими ложками выкипяченного бешамеля (см. раздел «Соусы...») и небольшим количеством гляса, т. е. крепкого бульона. Этой смесью гарнировать яичные половинки и сложить их так, чтобы получить как бы целые яйца. Сверху каждое помазать еще взбитым желтком. Поставить жарить. Перед подачей посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

45. ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА ВКРУТУЮ С УСТРИЦАМИ

Сварить вкрутую яйца, очистить от скорлупы, разрезать каждое пополам в длину. Вынуть желтки, столочь их с анчоусным пюре и кусочком сливочного масла, добавить

Крутые яйца тотчас после окончания варки охлаждают холодной водой не только для того, чтобы облегчить их очистку, но и для того, чтобы сохранить натуральный цвет поверхности желтка. Вареное яйцо лучше всего разрезается ножом, смоченным в холодной воде.

---

20 бланшированных* нарубленных устриц, смешанных с таким же количеством нарубленных шампиньонов. Наполнить оставшиеся белки этим фаршем, смазать каждое хорошо взбитым желтком с добавлением холодной воды, поставить в духовку и запечь.

46. ЯЙЦА С ЗЕРНИСТОЙ ИКРОЙ И РЫБНЫМ САЛАТОМ

Яйца, сваренные вкрутую, обрезать с концов, придав им вид бочоночков. С одной стороны яйца́ вынуть желток выемкой или ложкой. Яйца декорировать обручами, нарезанными из филе анчоусов, и пробкой из трюфеля или иных грибов или маслин, закрепить их полузастывшим желе. Яйцо наполнить горкой зернистой или

---

* Бланшировка — кратковременная обработка горячей водой или паром пищевых продуктов для сохранения их натурального вида.

паюсной икрой. На круглое блюдо выложить рыбный салат, украсить его кусочками крабов или раковыми шейками, ломтиками огурцов, свежих помидоров и листьями зеленого салата. На блюдо насыпать тонкий слой мелко нарезанного зеленого лука, а на него вокруг горки салата установить яйца с икрой.

47. ЯЙЦА С ЗЕРНИСТОЙ ИКРОЙ

Холодные крутые яйца очистить и обрезать немного их концы. Разрезать яйцо поперек так, чтобы на обеих половинках были зубцы. На желток положить зернистую икру горкой. При подаче поставить яйца на тарелки и украсить тонко нашинкованным зеленым салатом.

48. ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ПАСТОЙ «ОКЕАН»

Яйца отварить, разрезать на половинки. Для приготовления начинки использовать желтки, которые смешать с пастой «Океан» в соотношении 1:1. Добавить обжаренный на сливочном масле репчатый лук и соль по вкусу. Начинкой фаршировать половинки яиц. Сверху залить майонезом, посыпать зеленью.

49. ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦ ПОД «ДЬЯВОЛЬСКИМ СОУСОМ»

Яйца сварить вкрутую, ту тудить в холодной воде, о стить, разрезать на половин вдоль, вынуть желтки. Сос ки или колбасу очистить от ж жицы, пропустить через мя рубку вместе с желтками и с ром (или мелко нарезать), д бавить приправы и немно сметаны (фарш должен бы густой). Все это тщательно п ремешать. Половинки яйца б желтка заполнить массой, ка дую половинку слегка сжат чтобы напоминала по фор лопнувший каштан в оболоч Все половинки уложить на бл де и держать в теплом мес чтобы не остыли.

Приготовить «дьявольск соус»: к мелконарезанному еще не успевшему подруми ниться на сковороде луку пр бавить красный перец и му Заправку с луком развести м локом и держать на слабом о не, все время помешивая, момента, пока не начнет стеть. Добавить томатный ко центрат и, помешивая, довест до кипения. Затем добавит все приправы — соус должо быть пикантным — еще нем го подержать на огне и з лить яйца.

Перед подачей к столу п

сыпать сверху зеленью. Гарниром могут быть макароны или картофель с зеленым салатом или салатом из свежих овощей.

8 яиц, 2—3 сосиски или около 150 г колбасы, 50 г острого сыра, 2—3 столовые ложки сметаны, соль, перец.

Соус: 1,5 столовой ложки кулинарного жира, 2 столовые ложки муки, 1 луковица, 1 неполная чайная ложка молока, 2 столовые ложки томатного концентрата, соль, перец, мелко нарезанная зелень.

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ

Яичницу-глазунью готовят только из яиц (натуральную) или в сочетании с мясными продуктами, картофелем, зеленым луком, свежими помидорами, стручковой фасолью, зеленым шпинатом, свежими кабачками, брюссельской или цветной капустой и другими продуктами.

Яйца для приготовления яичницы должны быть без малейших дефектов. Непригодны яйца после длительного хранения (у лежалого яйца желток очень слабый и при выпускании из скорлупы он нередко лопается). Приготовляют яичницу из двух, трех, четырех яиц. Чаще всего ее готовят на топленом, сливочном масле, маргарине сливочном, свином сале, реже — на говяжьем и бараньем жире и нежелательно вообще готовить на растительном масле. Соль для яичниц нужна только мелкая столовая.

Жарят яичницу на порционной сковороде, на которой ее и подают. Иногда яичницу перекладывают со сковороды на подогретую мелкую тарелку.

50. ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ
(основной рецепт)

Слегка нагреть масло или маргарин в сковороде, осторожно разбить в него яйца и жарить на умеренном огне. Слегка посолить только белок.

51. ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ ЗАПЕЧЕННАЯ

На сковороде разогреть масло, выпустить на нее из скорлупы яйца, стараясь не разорвать оболочки желтков, посолить, подержать сковороду 1—2 минуты на огне, а затем поставить на 3—4 минуты в горячую духовку. Как только белок примет молочно-белый цвет, яичницу надо подать на той же сковороде или на подогретой тарелке.

52. ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ С ГАРНИРОМ

Для приготовления яичницы-глазуньи с каким-либо гарниром необходимо сначала поджарить на сковороде ломтики черного хлеба, сала, ветчины, сосисок, колбасы, шампиньонов или других свежих грибов, помидоров, кабачков и пр. При этом грибы нужно поджарить до готовности. Затем выпустить на поджаренный гарнир яйца, посолить их и поджарить яичницу так же, как это указано в предыдущем рецепте.

53. ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ НА ПОМИДОРАХ

Помидоры нарезать ломтиками, слегка посолить, поперчить и поджарить на сковороде. Разбить поверх них яйца, дожарить и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

54. ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ НА СЫРЕ

Положить на ломтик белого хлеба кусочек сыра, посыпать слегка красным перцем, разбить поверх сыра яйцо и запечь в духовке.

55. ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ ПО-СЕЛЬСКИ

Ветчину, нарезанную тонкими ломтиками, поджарить, разбить на нее яйца, полить сливками так, чтобы не задеть желток, слегка посолить и дожарить.

Яйца 2 шт., ветчины 30 г, 1 столовая ложка сливок, масло, соль.

При приготовлении яичницы-глазуньи натуральный желток должен обязательно остаться полужидким.

Яичницу надо жарить только на медленном огне. Она красивее, вкуснее и полезнее, если посыпать сверху мелко нарезанным зеленым луком.

56. ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ ПО-ЛЕСНИЧЬИ

Печень домашней птицы нарезать крупными кубиками, поджарить с измельченными грибами, разбить поверх них яйца и дожарить.

Яйца 2 шт., печень 80 г, грибы 2 столовые ложки.

57. ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ С ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНЬЮ

Разрезать сырую говяжью печенку на 4 широких и тонких ломтя круглой формы, посолить, обсыпать мукой, положить на сковородку с горячим маслом, жарить на сильном огне, переворачивая, сложить

на блюдо, полить соусом на мадере (см. раздел «Соусы...»). На каждый ломтик печени положить по жареному яйцу, нарезанному на кусочки такой же величины, как и ломтики печени, обложить ломтиками помидоров, посыпать мелко нарубленной зеленью.

58. ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

Вареную и остуженную куриную печень мелко порубить, посолить, сгустить небольшим количеством выкипяченного бешамеля, подержать на пару.

Подогреть масло на сковороде, разбить туда 4 яйца, посолить белки, обдать маслом желтки, жарить в духовке, вынуть, края обрезать, придав форму круга.

Положить нарубленную печенку на теплое блюдо, выложить на нее яйца, окружить нарезанными кружками красных помидоров.

59. ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ ПО-МУШКЕТЕРСКИ

Нарезать на тонкие ломтики бараньи почки, положить на сковороду с теплым маслом, посолить, жарить на сильном огне, пока не испарится жидкость. Готовые ломтики почек переложить шумовкой в маленькую кастрюльку, прибавить такое же количество нарезанного лука, полить выкипяченным бешамелем, поперчить.

Сжарить яйца на сливочном масле, переложить на блюдо, нарезать кружочками, переложив ломтиками из почек.

Яйца 4 шт., почки 4—5 шт., масло, лук.

60. ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ С ВЕТЧИНОЙ

Нарезать 4 ломтика сырой ветчины равной ширины и толщины, но не очень тонких.

Растопить масло на маленькой сковороде, положить туда ветчину, жарить, переворачивая, затем вынуть шумовкой, положить на теплое блюдо.

К оставшемуся на сковороде жиру добавить немного сливочного масла и разбить туда 4 яйца, обдать желтки жиром и жарить. Готовые яйца нарезать резцом, положить на каждое ломтик ветчины, полить жиром, посыпать нарубленной зеленью укропа и петрушки.

61. ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ ПО-ГОРСКИ

Нарезать на ломтики четверть почки жареной холодной телятины, прибавить столько же вареных шампиньонов, также нарезанных ломтиками, положить в маленькую кастрюльку, сгустить выкипяченным соу-

сом с мадерой, посыпать красным перцем и подогреть, не доводя до кипения.

Сжарить 6 яиц обычным способом, вынуть, нарезать кружочками, выложить на блюдо, посередине положить почки, а между ними и яйцами — маленькие сосиски или шпикачки.

62. ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ СО ШПИНАТОМ

Нарубить нежный, сырой, чистый шпинат, выжать, прокипятить на сковородке с подсолнечным или оливковым маслом, пока не выпарится оставшийся сок, сгустить 2—3 ложками хорошего выкипяченного бешамеля. Как только закипит, снять с огня, добавить 5—6 анчоусов, нарезанных на тонкие ломтики.

Сжарить 6 яиц на маленькой сковородке с маслом, нарезать резцом на кружки, положить шпинат в центр маленького блюда, полить соусом, положить вокруг яйца.

63. ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ С ЖАРЕНЫМ ХЛЕБОМ

Приготовить из одного яйца яичницу-глазунью, посолить, посыпать перцем, положить на поджаренный хлеб, посыпать мелко рубленной зеленью.

Очень вкусна яичница-глазунья, если сварить ее в молоке или вине.

Прежде чем жарить яйца, добавьте в них столовую ложку свежего молока или воды и хорошо взбейте смесь — яичница будет мягкой и воздушной.

Хлеб пшеничный 30 г, яйцо 1 шт., масло сливочное 10 г, зелень.

64. ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ НА ХЛЕБЕ С ВЕТЧИНОЙ

Ломтики ржаного хлеба об жарить на сковороде. Приг товить из каждого яйца отдель но яичницу-глазунью. На под готовленный хлеб положи поджаренную ветчину, на не поместить яичницу-глазунь Посыпать мелко нарезанны укропом.

На 2 порции: яйца 2 шт ветчина 25 г, хлеб ржаной 30 масло сливочное 15 г, укро

ВЗБИТЫЕ ЯЙЦА

В маленькой кастрюле ра топить сливочное масло, раз бить яйца, влить немного мол ка, посолить и взбить вилкой

После этого поставить на средний огонь и варить, непрерывно помешивая лопаточкой. Когда яичница превратится в жидкую кашу, снять с огня и некоторое время помешивать, затем выложить яичницу на тарелку или чашку, обложить гренками из белого хлеба, поджаренными на масле.

Такую яичницу можно подать с овощами, а также с мясными продуктами, например с вареной ветчиной, копченой грудинкой, сосисками. Эти продукты нарезают мелкими кубиками, слегка поджаривают на сковороде с маслом, затем смешивают с яичницей. Жареные грибы в сметане, жареные дольки свежих помидоров, вареные зеленые бобы, зеленый горошек, заправленный маслом, обычно кладут на яичницу сверху, когда она уже готова.

Удачно взбитые яйца должны быть не слишком жидкие и не слишком плотные. Их необходимо подавать тотчас, как только они будут готовы.

Если нельзя подавать сразу же, примешать к нему холодного соуса и сырых сливок в большем или меньшем количестве, смотря по тому, сколько времени должно ожидать кушанье. С другой стороны, если требуется слишком ускорить приготовление этого кушанья, приходится поступать наоборот. В этом-то и заключается трудность его приготовления.

65. ВЗБИТЫЕ ЯЙЦА С СЫРОМ

Взбить слегка 7 или 8 яиц в чашке, затем вылить в кастрюлю, на дно которой положить 50 граммов свежего сливочного масла, поставить на огонь, сделать приправу (какой-нибудь из белых соусов) и смешать все, не переставая взбивать. Когда будет готово, прибавить 30 или 40 граммов сливочного масла и 60 граммов тертого сыра. Снять с огня, влить немного сырых сливок, смешать с несколькими ложками тертого сыра. Положить кушанье в соусник, украсить и подавать на стол сейчас же.

66. ВЗБИТЫЕ ЯЙЦА А-ЛЯ ПРОВАНСАЛЬ

Разрезать пополам 2 или 3 крупных твердых томата, не слишком спелых. Вынуть семечки, нарезать кусочками мякоть. Выжать хорошо, положить на сковородку с рубленым луком, поджаренным на масле. Дать кипеть 2 минуты на сильном огне, помешивая.

Взбить на огне 7—8 яиц, добавить масла и соуса, выложить в соусник, оставив углубление в центре, куда положить томаты пирамидой, окружить гренками,

гарнированными рублеными сырыми шампиньонами, смешанными с выкипяченным бешамелем, и жарить 2 минуты.

67. ВЗБИТЫЕ ЯЙЦА В ПИРОЖКАХ

Приготовить из тонкого раскатанного слоеного теста маленькие, в половину обычной длины пирожки. Выпекать их за 20 минут до подачи. Наполнить взбитыми яйцами, только что приготовленными. Уложить пирожки на блюдо и тотчас же подавать.

68. ЯЙЦА «ПО-ВЕСЕННЕМУ»

Быстро сбланшировать в кастрюле с соленой водой 2—3-дециметровый свежий, очищенный от шелухи мелкий горошек, только что сорванный. Кипятить несколько минут. Слить воду, откинуть на салфетку, положить в небольшую глиняную чашку с маленьким куском масла и щепоткой сахару. Вскипятить и сразу же добавить только что взбитые яйца.

Положить яйца на глубокое блюдо, окружить маленькими ломтиками вареной холодной ветчины, нарезанной на продолговатые и узкие полукружки. Полить одним из полюбившихся соусов.

Яйца для взбивания должны бы свежими, но не снесенными в т же день — их белки плохо взб ваются и имеют неприятный зел новатый цвет.

69. ЯИЧНИЦА В ЧАШКАХ

Выпустить яйца в кастрюл рассчитывая на чашку п 3 штуки, размешать венчико влить немного сливок, бульон или сока и взбивать на огн Когда начнет густеть, выл жить в чашки, поставить их в сотейник с горячей водой в н рячую духовку на 3—5 мину Как только начнет подниматьс заколеровать сверху раскален ной железной лопаткой и вы ложить на блюдо.

70. ЯИЧНАЯ КАШКА С СЫРО

Это блюдо представляет с бой кашеобразную массу кр сивого светло-желтого цвет получается в результате пр варивания смешанных с мол ком или сливками сырых яи Яичную смесь перед провар ванием надо обязательно пос лить (10 г соли на 1 кг смеси

Сыр натереть на терке, п сыпать им яичную кашу пер подачей.

Яичная кашка готовая 180 сыр голландский 20 г.

71. ЯИЧНАЯ КАШКА С ВЕТЧИНОЙ

Вареную ветчину, не очень жирную, нарезать кубиками размером около 0,5 сантиметра и слегка поджарить. Жареную ветчину можно заправить красным соусом с вином. Ветчину перед подачей положить в мисочку с яичной кашкой.

Яичная кашка готовая 180 г, ветчина 50 г, масло сливочное 2 г, соус 30 г.

72. ЯИЧНАЯ КАШКА С СОСИСКАМИ

Сосиски промыть, нарезать поперек на кружочки толщиной 3—4 миллиметра и слегка поджарить. Сосиски положить в мисочку с яичной кашкой или смешать с ней.

Яичная кашка готовая 180 г, сосиски 45 г, маргарин сливочный 5 г.

ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ

По существу, яичница-болтунья представляет собой не что иное, как смесь яиц, молока (сметаны или сливок). Иногда добавляют муку. Все эти добавки тщательно перемешиваются (взбалтываются) в зависимости от того, какое нужно приготовить блюдо. Количество добавляемых компонентов зависит от вкуса и предназначения яичницы.

73. ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ *(основной рецепт)*

Яйца слегка посолить, подмешать молоко, все хорошо взбить венчиком. Нагреть на сковороде немного растительного масла, вылить в него яичную массу и дать ей слегка застыть при помешивании.

Яйца 2 шт., 2 столовые ложки молока, растительное масло для жарки, щепотка соли.

74. ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ С ПРЯНЫМИ ПРИПРАВАМИ

Приготовить яичницу-болтунью из 2 яиц. Подмешать в яйца 0,5 чайной ложки горчицы, 1 чайную ложку мелко нарезанной зелени и 1 чайную ложку мелко натертого сыра.

75. ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ С СЫРОМ

Взболтать 2 яйца, подмешать 1 столовую ложку тертого сыра и приготовить из этой массы воздушную яичницу-болтунью.

76. ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ С ПОМИДОРАМИ

Нарезать 2 помидора кубиками, поджарить их в марга-

рине, посолить и поперчить, добавить 2 взболтанных яйца. Приготовить из этой массы яичницу-болтунью. Вместо помидоров можно использовать сладкий перец.

77. ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ С ГОРОХОМ

3 столовые ложки консервированного гороха обжарить в маргарине, добавить 2 взболтанных яйца и готовить яичницу-болтунью по основному рецепту.

78. ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ ПО-ВЕНГЕРСКИ

Приготовить яичницу-болтунью из 2 яиц. Непосредственно перед тем, как она начнет застывать, подмешать щепотку острого красного перца и 1 столовую ложку лечо.

79. ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ ПО-РОСТОВСКИ

Приготовить яичницу из 2 яиц и подмешать 2 столовые ложки грубо измельченного филе сельди горячего копчения.

80. ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ ДЛЯ ГУРМАНА

1 столовую ложку нарезанной кубиками ветчины и 1 столовую ложку нарезанных кубиками вареных грибов пр жарить на сковороде в небол шом количестве жира. Добав 2 взбитых яйца, слегка пос пать красным перцем, дожари в виде рыхлой массы и полп зеленым соусом (см. разд Соусы...»).

В пищу употребляют преимущественно куриные яйца. Утиные гусиные яйца содержат больш количество жиров, поэтому усваиваются труднее.

81. ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ С ГРИБАМИ

3 столовые ложки гриб жарить с 1 чайной ложкой ме ких кубиков шпига, солью перцем в небольшом количе ве маргарина, взболтать 2 яй залить ими массу и готов яичницу-болтунью по основ му рецепту.

82. ЯИЧНИЦА ГУЦУЛЬСКАЯ

Все продукты, кроме п трушки, перемешать, взбить вылить на сильно разогрет сковородку с маслом.

За минуту до готовности п сыпать яичницу зеленью трушки.

Яйца 4 шт., 1 стакан с вок, 1 стакан сметаны, 0,5 с

кана кукурузной муки, 1 столовая ложка зелени петрушки, 50 г сливочного масла.

83. ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ ПАРОВАЯ

Яйца перемешать с большей частью масла, посолить, вылить в смазанную маслом форму и запекать на водяной бане в духовом шкафу в течение 15—20 минут. При этом вода не должна кипеть.

Яйца 2 шт., 1 чайная ложка сливочного масла, соль.

ОМЛЕТЫ

Омлеты готовят жареными и печеными из одних яиц, а также с добавлением овощей, зелени, грибов, сыра и мясных продуктов. Продукты предварительно варят или жарят до готовности за исключением тех, которые не нуждаются в предварительной тепловой обработке (сыр, зеленый лук, зелень петрушки, укроп, кинза и др.). При изготовлении омлета к яйцам добавляют холодное молоко, сливки или воду, соль и тщательно размешивают. Эту смесь (яичную массу) приготавливают одинаково для всех видов омлета. На каждое яйцо берут по 15 г сливок, молока, воды или только молока пополам с водой и 0,5 г соли.

Натуральные и смешанные омлеты жарят отдельными порциями на сковороде. Так же жарят и фаршированные омлеты.

Омлет не рекомендуется жарить на сильном огне.

Чтобы при приготовлении омлета масса равномерно прогревалась по всей поверхности, сковороде сообщают легкие колебательные движения, быстро двигая ее взад и вперед, не отрывая от жарочной поверхности плиты.

84. ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ *(основной рецепт)*

Влить в миску или в кастрюлю яйца, посолить, добавить немного молока и взбить ложкой или вилкой. Полученную массу вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы яичная масса прогревалась равномерно. Как только яичница начнет густеть, гибким ножом завернуть ее края с двух сторон к середине, придавая таким образом омлету форму продолговатого пирожка, откинуть его швом вниз на тарелку или

овальное блюдо, смазать кусочком сливочного масла и тотчас же подать на стол.

На 3 яйца по 1 столовой ложке молока и масла.

85. ОМЛЕТ С СЫРОМ

Мякоть белого хлеба намочить в молоке, размять, прибавить сырые яйца, все это хорошо взбить ложкой, всыпать натертый сыр, посолить, перемешать, вылить на горячую сковороду с маслом и жарить, как натуральный омлет.

Этот омлет можно вылить на горячую сковороду с маслом и запечь в духовке. Омлет будет очень пышным, если половину белков отделить, взбить в пену и перед запеканием смешать с приготовленной массой.

На 3 яйца 50 г сыру, 50 г белого хлеба, 3 столовые ложки молока и 1 столовую ложку масла.

86. ОМЛЕТ С ПРЯНЫМИ ПРИПРАВАМИ

Приготовить омлет, как обычно. Перед тем как он начнет твердеть, добавить 1 столовую ложку мелко натертого сыра, 1 столовую ложку мелко нарезанного лука-резанца и щепотку черного молотого перца.

87. ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ

Очистить сырой картофель, нарезать его мелкими кубиками и поджарить на сковороде с маслом. Затем картофель залить взбитыми с молоком яйцами, перемешать и жарить, как натуральный омлет. Этот омлет можно запекать в духовке.

На 3 яйца 100 г картофеля, по 1 столовой ложке молока и масла.

88. ОМЛЕТ СО СВЕЖЕЙ ТЫКВОЙ ИЛИ КАБАЧКАМИ

Овощи нарезают кубиками, солят по вкусу и поджаривают. Затем смешивают со взбитыми яйцами и жарят на сковороде. Омлет поливают горячим густым соусом из сметаны и посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа.

89. ОМЛЕТ СО СПАРЖЕЙ

Сварить спаржу. Приготовить омлет. Мягкую спаржу отцедить, развязать, нарезать палочками длиною в 4—5 см, положить на середину омлета, сбрызнуть растопленным маслом. Омлет сложить пополам с помощью ножа переложить на разогретое блюдо. Порезать на порции. Украсить зеленью петрушки или салатными листьями.

Яйца 6 шт., 70 г масла, 800 г спаржи, сахар, 2 ложки воды, соль.

90. ОМЛЕТ СО ЩАВЕЛЕМ

Щавель перебрать и нарезать ленточками из расчета по 1 стакану на порцию. Поджарить с небольшим количеством масла, пока не станет мягким, смешать со взбитыми яйцами и жарить на горячей сковороде. Готовый омлет свернуть вдвое и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

91. ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Яйца в кастрюле слегка взбить с молоком, смешать с мелко нарезанным зеленым луком, посолить и жарить, как натуральный омлет.

На 3 яйца по 1 столовой ложке мелко нарезанного лука, растопленного масла и молока.

92. ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ПЕТРУШКОЙ

Взбить яйца, добавив туда 2 стебля мелко нарезанного зеленого лука, 1 столовую ложку мелко нарезанной зелени петрушки, соль и черного перца по вкусу. Разделить на порции и поджарить с обеих сторон.

93. ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ

Взбить 2 яйца, добавив щепотку соли и 1 столовую ложку мелко нарезанной зелени петрушки. Готовую смесь вылить на горячую сковородку, поджарить и подавать, свернув вдвое.

94. ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ

Приготовляется так же, как омлет с луком, но свежего шпината берется вдвое меньше, чем лука.

95. ОМЛЕТ С ТУШЕНЫМ ШПИНАТОМ

Порции омлета намазывают тушеным шпинатом, достаточно густым, завертывают в трубочку и обрызгивают соком лимона. Гарнир — кочанный салат. Можно послойно положить порции омлета и шпината в форму для запекания, добавив еще кусочки копченого мяса, последний слой — омлет.

96. ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Поджарить в небольшом количестве масла 2—3 столовые ложки вареного зеленого горошка, смешать со взбитыми яйцами и поджарить.

97. ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ

Свежие не очень кислые яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и слегка поджарить на сковороде с маслом. Вылить на них взбитые яйца, перемешать и жарить, как натуральный омлет.

На 3 яйца 100 г яблок и 1 столовую ложку масла.

98. ОМЛЕТ С ВИШНЕЙ

3 столовые ложки вишни без косточек посыпать ванилиновой пудрой (полпачки), 2 чайными ложками сахара и щепоткой корицы, покропить 2 чайными ложками рома и дать постоять в хорошо закрытой посуде в течение 24 часов. Затем осторожно подмешать в омлетное тесто, куда добавить 2 чайные ложки сахара, и печь, как обычно. Подавать, посыпав сахаром и корицей.

99. ОМЛЕТ ПАРОВОЙ

Яйца взбить с молоком и большей частью сливочного масла, смесь вылить в смазанную маслом форму и поставить в духовку. Омлет обычно готов через 15—20 минут.

Таким же способом можно приготовить омлет, фаршированный творогом, обессоленной

Для приготовления омлетов мож но использовать не только свежи яйца, но также меланж или яич ный порошок, которые выпускаю ся нашей промышленностью.

Если во время жарки омлета на яичниц образуются вздутия, их н до осторожно проколоть ножо или вилкой, не перемешивая во массу.

брынзой или смесью овощ припущенных и протертых.

Яйца 2 шт., 1 столовая лож ка сливочного масла, 1/2 ст кана молока.

100. ОМЛЕТ ПО-ГОЛЛАНДСК

Смешать омлетную массу 2 чайными ложками анчоусн пасты и приготовить омл обычным способом. Положи на готовый омлет шницели л лосося и гарнировать его куб ками лимона и мелко нареза ной петрушкой.

101. ОМЛЕТ С ГРЕНКАМИ

Яйца вымыть и осуши Батон нарезать мелкими куб ками, положить на сковород слегка смазать разогретым с вочным маслом и вставить духовой шкаф на 10 мин Гренки должны быть слег золотистого оттенка и хр щими.

Яйца поочередно влить в миску, проверяя их свежесть, слегка взбить венчиком и приправить солью и перцем. Разогреть на сковородке сливочное масло (не подрумянивая) и небольшими порциями влить яичную массу. Затем прикрыть сковородку крышкой и готовить на слабом огне (лучше всего на рассекателе). Когда омлет слегка подрумянится снизу, а сверху загустеет, на его середину положить гренки, потом сложить омлет пополам и осторожно лопаточкой переложить на тарелку.

Блюдо подавать в горячем виде и обязательно со свежими овощами.

Яйца 8 шт., 100 г сливочного масла, 200 г длинного пшеничного батона, соль, перец.

102. ОМЛЕТ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ

Морковь, нарезанную на куски произвольной формы, припустить с небольшим количеством воды и сливочного масла. Затем морковь пропустить через мясорубку, смешать с яичной массой и запечь на противне.

Яйца 3 шт., молоко 40 г, морковь 40 г, масло сливочное 10 г.

103. ОМЛЕТ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ

Свежую рубленую капусту посолить и припустить с небольшим количеством масла сливочного, затем смешать с яичной массой и запечь.

Яйца 2 шт., молоко 15 г, капуста белокочанная 80 г, масло сливочное 10 г.

104. ОМЛЕТ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАШЕЙ

Рисовую или пшенную рассыпчатую кашу, сваренную на воде или молоке, смешать с яичной массой и запечь.

105. ОМЛЕТ СО ШПИГОМ

20 граммов нарезанного очень тонкими ломтиками шпига поджарить, добавить одну порцию (половник) омлетного теста и печь обычным способом. Посыпать мелко нарезанной петрушкой и гарнировать ломтиками помидоров.

106. ОМЛЕТ ДЛЯ ГУРМАНА

2 столовые ложки нарезанных ломтиками шампиньонов слегка обжарить в маргарине с 1 столовой ложкой нарезанного кубиками вареного мяса домашней птицы и приготовить омлет обычным способом.

107. ОМЛЕТ С ГРИБАМИ

2 столовые ложки измельченных грибов, жаренных в шпиге, разложить на поджаренном с одной стороны омлете, перевернуть омлет, дожарить, свернуть в трубочку и посыпать мелко нарезанной зеленью.

108. ОМЛЕТ ФАРШИРОВАННЫЙ

Его готовят так же, как натуральный омлет. Яичную смесь поджаривают на сковороде до загустения. На середину массы кладут подготовленный фарш и закрывают его с обеих сторон омлетом, приподняв при помощи тонкого ножа края и придав омлету форму продолговатого пирожка или любую нужную форму.

109. ОМЛЕТ, ФАРШИРОВАННЫЙ ВАРЕНЬЕМ

Готовя омлет, фаршированный вареньем, в яично-молочную смесь добавляют истолченный с сахаром кардамон или цедру, снятую с лимона теркой. Жарят омлет так же, как и фаршированный мясными изделиями, но вместо фарша кладут ягоды из варенья (без косточек и сиропа).

Жареный омлет кладут на овальное блюдо, посыпают сахарной пудрой и немедленно прижигают раскаленным красна толстым железным том так, чтобы полоски от рамелизованного сахара по чились на поверхности омл в виде решетки.

Подают горячим.

Яйца 2 шт., молоко или ва 30 г, масло сливочное или м гарин 10 г, сахар 5 г, варе 25 г, сахарная пудра 15 цедра лимона 0,1 г, кардам 0,01 г.

Омлет, приготовленный на пару, полноценная и легкоусваиваем организмом пища. Рекомендуе при хронических гастритах, я желудка и др.

ЯИЧНИЦА НА БЛЮДЕ ВЫПУСКНАЯ ЯИЧНИЦ

Разница между яичницей блюде и выпускной небольш яйца жарят одинаково, но вая подается на том блюде, котором жарилась, а во втор случае сжаренные яйца ре большим пожом на кружк подают на тарелке.

Приготовление яиц на б де простое, но требует нек рых предосторожностей первых, их надо жарить фарфоровом блюде, нам ном маслом. Разбейте яйц блюдо, обварите кипящим

ломом, посолите одни белки. Поставьте блюдо на треножник или на широкий холодный плафон и задвиньте в печь так, чтобы жар сверху был сильнее, чем со дна. Как только желтки свернутся шариком, выньте и пожарьте на плите, но остерегайтесь засушить белки. Подается на том же блюде с гарниром или без него.

110. НАТУРАЛЬНАЯ БЕЛАЯ ЯИЧНИЦА

Выпустить в чашку и посолить 7—8 яиц. Сбить их, но не слишком, примешав немного масла кусочками и 2 столовые ложки сырых сливок. Растопить сливочное масло на сковороде для яичницы, положить туда яйца, поболтать их широкой вилкой и сбить так, чтобы получилась жидкая яичница. Когда она станет отделяться, подвинуть ее ближе, чтобы завернуть. Выложить яичницу на длинное блюдо, придать калитой железной лопаточкой красивую форму, подгибая концы вниз, чтобы заострить их. Сбрызнуть готовую яичницу растопленным сливочным маслом. Посыпать мелко рубленой зеленью и подать.

111. ЯИЧНИЦА С МОЛОКОМ

Взять столько столовых ложек молока, сколько яиц, взбить, посолить, вылить на глубокую сковороду с пришущенным маслом и поставить в печь на несколько минут.

Яйца 8—10 шт., молоко цельное 8—10 столовых ложек, масло сливочное 100 г.

112. ЯИЧНИЦА С ПШЕНИЧНЫМ ХЛЕБОМ

Пшеничный хлеб нарезать ломтиками (по 6—8 шт. на порцию) толщиной около 1 см в форме прямоугольников, треугольников или ромбов и обжарить их со сливочным маслом на порционной сковороде. Затем посыпать мелко нарезанным зеленым луком, залить взбитыми яйцами и запечь в жарочном шкафу. Подать яичницу на той же сковороде, на которой она запекалась. При подаче посыпать тертым сыром и зеленью петрушки.

Яйца 2 шт., лук зеленый 20 г, сыр 30 г, хлеб пшеничный 50 г, масло сливочное 20 г, зелень.

113. ЯИЧНИЦА С ЧЕРНЫМ ХЛЕБОМ

Тонкие ломтики хлеба без корок, нарезанные в виде небольших треугольников или квадратиков, поджарить с обеих сторон на сковороде со сливочным маслом, затем на них

вылить яйца, посолить и жарить до готовности яичницы.

Яйца 3 шт., хлеб ржаной 50 г, масло 25 г.

114. ЯИЧНИЦА С БАКЛАЖАНАМИ

Нарезать баклажаны ломтиками в 0,5 см толщины. Проварить в подсоленной воде и 20 минут держать под прессом. Затем обвалять в муке и поджарить в топленом сале.

Приготовить яичницу как в рецепте № 111, выложить в глубокое блюдо, посередине сделать ложкой углубление и вылить туда томатный соус. Обложить яичницу ломтиками поджаренного баклажана.

115. ЯИЧНИЦА СО СЛИВКАМИ ИЛИ СМЕТАНОЙ

Порционную сковороду смазать сливочным маслом, вылить на нее яйца, посолить, вокруг желтков (на белки) налить сливки или разогретую сметану. Довести яичницу до готовности в жарочном шкафу.

Яйца 3 шт., сливки или сметана 50 г, масло 10 г.

116. ЯИЧНИЦА СО СМЕТАНОЙ ЗАПЕЧЕННАЯ

Вылить на блюдо большую часть сметаны, посолить, выпустить яйца, сбрызнуть маслом, поставить в горячую духовку; когда немного зап ся, полить сверху смета посыпать тертым сыром, леровать раскаленной ж ной лопаткой.

Подавая, посыпать нарубленной зеленью.

Яйца 6—8 шт., смета стакан, сыр тертый 2 стол ложки.

Если при жарении яйца прилипают к сковороде, то необходимо ее нагреть и нагр хорошо протереть солью и уксусом. Сковороды, на ко жарятся яичницы, следует тщательно вытирать, но ни коем случае не мыть водой.

117. ЯИЧНИЦА СО СМЕТ

Яйца взбить со 100 гр ми сметаны и вылить на вородку, на которой пред тельно разогреть масло сл ное. Сковороду закрыть кой и жарить на медленно не. Готовую яичницу посы мелко рубленной зеленью.

Яйца 5 шт., сметана масло сливочное 1 сто ложка, укроп, петрушка.

118. ЯИЧНИЦА ПО-БОЛГАР *(драчена)*

В молоке размешать добавить яйца и все тщ

но взбить. На разогретую с сливочным маслом сковороду вылить приготовленную смесь и закрыть крышкой. После того как яичница слегка поджарится на медленном огне, поставить ее на несколько минут в духовку. Готовую яичницу переложить на блюдо, полить каким угодно вареньем или сиропом.

Яйца 4 шт., молоко цельное 50 г, мука 30 г, масло сливочное 1 столовая ложка, варенье или сироп.

119. ЯИЧНИЦА С МОЛОДЫМ ЛУКОМ

Нарезать мелко небольшие молодые луковицы, зажарить их на сливочном или подсолнечном масле, пока они не сделаются нежными и золотистого цвета, добавить соли и щепотку сахару.

Натереть дно глиняной чашки нарезанным чесноком, разбить туда 7—8 яиц, посолить, смешать, прибавить щепотку нарубленной петрушки и жареного луку. Подогреть масло на сковородке, вылить туда яйца, сгустить яичницу на сильном огне, сложить ее, быстро опрокинуть на длинное блюдо, полить красным соусом.

120. ЯИЦА С ЛУКОМ

За 10 минут до подачи на стол распустить на сковороде масло, вылить яйца и поджарить. Когда загустеет, выложить на середину пюре из лука и загнуть края яичницы так, чтобы пюре было закрыто, поджарить до зарумянивания и, переложив на блюдо, подлить соусу.

Яйца 8 шт., масло сливочное 2—3 столовые ложки, пюре из лука, соус.

121. ЯИЧНИЦА С ЗЕЛЕНЬЮ

Выпустить яйца в чашку, посолить по вкусу, поперчить и всыпать немного зеленой мелко рубленной петрушки. Растопить на сковороде масло, вылить приготовленные яйца, поставить на плиту. Поджарив слегка, сдвигать поджаренное с дна сковороды тонким ножом; когда загустеет, придать яичнице форму пирога, поджарить до зарумянивания, отделить ножом от дна сковороды, и, сняв с огня, накрыть сковороду блюдом, в котором будет подаваться яичница, перевернуть сковороду, чтобы яичница «перешла» на блюдо.

Подавать горячей, посыпав мелко рубленной зеленью.

Яйца по 2 шт. на каждого обедающего, рубленая зелень

1 столовая ложка, масло сливочное 2 столовые ложки, перец, соль по вкусу.

122. ЗЕЛЕНАЯ ЯИЧНИЦА

Нарезать листья петрушки и лука, положить на блюдечко, прибавить тонко нарезанный кольцами или полукольцами лук.

Разбить 8 яиц в глиняную чашку, всыпать нарубленную зелень, все вместе смешать. Растопить в сковороде сливочное масло, вылить туда яйца, взбить вилкой. Жарить на плите. Готовую яичницу опрокинуть на длинное блюдо, смазать маслом, окружить маленькими хлебными гренками с углублением внутри, наполненным пюре из шпината, смазать яйцом.

123. ЯИЧНИЦА С ПЕТРУШКОЙ

Накрошить свежей петрушки, положить ее в марлевую салфетку, обмакнуть в горячую воду, затем хорошенько ее отжать. Выпустить 7—8 яиц в чашку, примешать выжатую петрушку и посолить. Растопить на сильном огне сливочное масло и положить туда выпущенные яйца. Приготовить из них яичницу обычным способом. Завернуть ее, выложить на блюдо, придать красивую

Яичницы, которые должны оставаться всмятку, следует выкладывать на длинное блюдо, почти холодное, чтобы теплота его не высушила яичницы.

Хранить яйца лучше при температуре 1—2° тепла, причем обязательно сухими и чистыми, укладывая острыми концами вниз.

форму и сбрызнуть томатным соусом. Окружить готовую яичницу маленькими полукруглыми крутонами из хлеба, гарнированными пюре из анчоусов, смешанным с бешамелью

124. ЯИЧНИЦА С ЭСТРАГОНОМ

Мелко нарубить свежие вымытые листья эстрагона, смешать с выпущенными в чашку яйцами и посолить. Растопить на сковороде, на которой будет жариться яичница, масло и вылить туда яйца. Поджарить яичницу, опрокинуть на блюдо, дно которого покрыть густым глясом, смешанным с листьями эстрагона, предварительно опущенными в кипяток и нарезанными полосками.

125. ЯИЧНИЦА С ХМЕЛЕМ

Головки нежного (молодого) хмеля хорошо обтереть, положить на сковородку со

вочным маслом, жарить на медленном огне, постоянно помешивая.

Взбить 8 яиц в глиняной чашке, посолить, примешать нарубленной зелени петрушки и приготовленные головки хмеля; смесь вылить на сковородку с разогретым сливочным маслом. Поджарить яичницу, опрокинуть на блюдо.

126. ЯИЧНИЦА С ЦВЕТАМИ ТЫКВЫ

Собрать бутоны цветов тыквы, промыть на дуршлаге, мелко нарезать, вскипятить на слабом огне, добавив в воду немного сливочного масла, посолить. Когда цветки сделаются достаточно мягкими, снять с огня.

Разбить 7—8 яиц в чашку, посолить, взбить их хорошо, бросить туда щепотку мелко нарубленной петрушки.

Подогреть сливочное масло на сковороде, вылить туда взбитые яйца и тыквенные цветы. Жарить яичницу до готовности. Затем опрокинуть ее на блюдо, по краям которого выложить нарезанные кружочками красные помидоры.

127. ЯИЧНИЦА ПО-АССИРИЙСКИ *(тава)*

На сковороде в топленом или сливочном масле поджарить помидоры с зеленым луком, затем залить их яйцами и посолить.

Готовят таву и из яиц с медом: яйца вылить на разогретую сковороду, через две минуты кладут мед. Расплавившись, он образует на яичнице красивую золотистую пленку.

128. ЯИЧНИЦА С СЫРОМ

Сковороду смазать нерастопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром и вылить на нее яйца. Сверху яичницу тоже посыпать сыром, сбрызнуть маслом и поджарить в сильно нагретом жарочном шкафу.

Яйца 2 шт., сыр голландский 20 г., масло сливочное 10 г.

129. ЯИЧНИЦА ПО-ЛИОНСКИ

Выпустить 7—8 яиц в чашку, примешать щепотку тертого сыра, взбить до пены. Положить на сковородку для яичницы 125 граммов растопленного сливочного масла, нагреть на сильном огне и примешать взбитые яйца. Поворачивать быстро сковородку кругом, не останавливаясь, чтобы приготовить яичницу, не трогая ее ложкой. Когда она станет золотистого цвета и запечется, сложить ее и перевернуть на блюдо.

130. ЯИЧНИЦА С ЯБЛОКАМИ

Яблоки, очищенные с помощью специальной выемки от сердцевины, нарезать кружочками толщиной в 0,5 см, запанировать в муке и обжарить на сковороде с маслом. Сверху на яблоки вылить яйца, посолить и довести их до готовности в жарочном шкафу.

Яйца 2 шт., яблоки 50 г, масло сливочное 15 г, мука.

131. ЯИЧНИЦА С МОЛОКОМ И ШПИНАТОМ

В яичницу с молоком положить 3—4 столовые ложки протертого сквозь сито шпината, хорошо перемешать и поставить в духовку.

132. ЯИЧНИЦА С ЗЕЛЕНОЙ СПАРЖЕЙ

Отрезать от зеленой, свежей мягкой спаржи концы в $^1/_2$ сантиметра длины. Отварить их на медленном огне в течение 5—7 минут в мелком сотейнике с подсолнечным маслом, периодически встряхивая, посолить. Когда будет готово, вынуть шумовкой. Взбить 7 или 8 яиц в чашке, посолить. Примешать нарезанные кусочки спаржи и рубленую петрушку к яйцам и выложить все на сковородку с маслом. Все смешать большой вилкой и сделать жидкую яичницу, завернуть ее и опроки-

Жарить яйца нужно на хорошем сливочном или оливковом масле (а также можно для этого использовать свиной жир) в маленьких глубоких сковородках с выемкой (углублением) для каждого яйца.

нуть на длинное блюдо [illegible] сыпать [illegible] нарезанностью мелко [illegible] ной зеленью и кружками [illegible] ных помидоров.

133. ЯИЧНИЦА С ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ

Зеленые бобы фасоли [illegible] стить от жилок, разрезать [illegible] кусочки, сварить в подсоленной кипятке, откинуть на сито [illegible] том слегка поджарить на сковороде с маслом. После этого [illegible] фасоль залить яйцом, посолить [illegible] и продолжать жарить до готовности яиц. Подать яичницу прямо на той же сковороде, на которой она жарилась.

На 5 яиц 200 г стручковой фасоли и 1 столовую ложку масла.

134. ЯИЧНИЦА С ЗЕМЛЯНИКОЙ

Выбрать 20 хороших земляники, разделить [illegible] ягоду на четыре части, [illegible] жить в чашку с сахаром, [illegible] сиповой цедрой, 2 столовыми ложками рому и посы-

холодильник. Протереть остатки земляники через решето, положить пюре в другую чашку, посыпать сахаром и охладить на льду или в холодильнике.

Выпустить в чашку яйца, добавить сахару-песку, сырых сливок, немного масла и соли, взбить. Разогреть сливочное масло на сковороде, добавить взбитые яйца, помешать вилкой. Когда яичницу можно будет отделить от сковородки, придвинуть и начинить нарезанной земляникой. Быстро перевернуть яичницу на длинное блюдо, придать ей красивую форму, посыпать сахаром с ванилью, заглясировать каленой лопаточкой и окружить пюре.

Яйца 7—8 шт., земляника 40—50 ягод, сахар-песок 2 столовые ложки, сливки сырые 2 столовые ложки, немного сливочного масла, соль, ром 2 столовые ложки, цедра, ваниль.

135 ЯИЧНИЦА С РОМОМ

Взбить в чашке яйца, посолить, добавить сахар-песок и ром. Согреть масло на сковороде, положить туда взбитые яйца, поставить на сильный огонь и помешать большой вилкой. Когда яичница начнет отставать от сковороды, свернуть и переложить на длинное блюдо. Посыпать сверху сахарным песком. Придать горячей железной лопаткой какую вы желаете форму.

Перед подачей вылить на блюдо несколько ложек рому, смешанного с сиропом, и поджечь.

Яйца 7—8 шт., сахар-песок 2 столовые ложки, ром 1 столовая ложка.

136. АНГЛИЙСКАЯ ЯИЧНИЦА

Выпустить в чашку яйца, положить на каждое яйцо по чайной ложке сахару с лимонной цедрой, немного посолить. За 10 минут до подачи вылить на растопленное в сковороде масло и изжарить.

Перед подачей облить ромом и зажечь.

Яйца по 2 шт. на каждого человека, масло, лимонная цедра, сахару столько чайных ложек, сколько яиц.

137. ЯИЧНИЦА С МЕДОМ

Порционную сковороду смазать сливочным маслом, вылить на нее яйца так, чтобы желтки остались целыми. Натуральный пчелиный мед разогреть и полить им яичные белки.

Жарить яичницу 1—2 минуты на плите, после чего довести ее до готовности в жарочном шкафу.

Яйца 2 шт., масло сливочное 10 г, мед 25 г.

138. ЯИЧНИЦА НА МОЛОКЕ С ОРЕХАМИ

Грецкие орехи (ядро) залить на 20—30 минут горячей водой, затем воду слить и потолочь орехи в ступке, подливая понемногу холодное молоко, после чего пропустить массу через редкое сито или дуршлаг. Сырые яйца смешать с ореховой массой, вылить смесь на порционную сковороду, смазанную сливочным маслом, и запечь яичницу в жарочном шкафу. Подавать с лимоном.

Яйца 3 шт., орехи (ядро) 25 г, молоко 40 г, масло сливочное 10 г, лимон.

139. ЯИЧНИЦА С ОРЕХАМИ

(из грузинской кухни)

Яйца смешать с толчеными орехами, запечь на сковороде в жарочном шкафу. Отдельно подать лимон.

Яйца 3 шт., орехи грецкие 25 г, масло сливочное 15 г, лимон.

140. ЯИЧНИЦА ПО-ТАЕЖНОМУ

Взбить в чашке 5—7 сырых яиц. Изжарить до готовности какую-нибудь рыбу в сковороде и залить ее взбитыми яйцами. Запекать в духовке.

При подаче на стол очень часто кладут на яичницы ломтики трюфелей, шампиньонов или копченого языка. Нередко по середине яичницы с приправой для разнообразия кладут пирамидку из тех же продуктов, какими снабжена яичница, например, нарубленные аккуратными мелкими ломтиками пеки, трюфели или шампиньоны.

141. ЯИЧНИЦА С МАСЛЯТАМИ

Собрать маслята (грибы выбирать только с самыми маленькими шляпками), очистить их от пленки, подсушить, завернув в салфетку, затем мелко нарезать, уложить в глиняную чашку, посолить и дать постоять. Через полчаса отжать влажность, уложить маслята на сковороду с растопленным сливочным или оливковым маслом. Подогреть и сразу снять с огня.

Натереть дно глиняной чашки мелко нарезанным чесноком, разбить туда 7—8 яиц, хорошо взбить, добавить мелко парубленной зелени петрушки и несколько измельченных ловок молодого хмеля, подогреть приготовленные маслята на сковороде, вылить туда яйца, взбить вилкой или вилком на сильном огне и слег-

сгустить. Готовую яичницу опрокинуть на длинное блюдо, придать форму и полить по краям соусом.

142. ЯИЧНИЦА С НАЧИНКОЙ ИЗ СМОРЧКОВ

Очистить несколько свежих сморчков, промыть их несколько раз сначала в теплой, затем в холодной воде, откинуть их на дуршлаг, обсушить. Нарезать на ломтики, тушить со сливочным маслом до тех пор, пока не испарится вся влажность. Затем сморчки полить 2 ложками вскипяченного бешамеля.

Натереть дно чашки чесноком, выпустить туда 7—8 яиц, прибавить изрубленной петрушки, соли, мускатного ореха и немного сливочного масла. Слегка все это взбить. Согреть на сковородке масло и положить туда яйца, сделать жидкую яичницу. Перед завертыванием начинить яичницу сморчками, переложить на длинное блюдо. Украсить мелко рубленной зеленью петрушки.

143. ЯИЧНИЦА С ШАМПИНЬОНАМИ

Отобрать несколько хороших грибов, нарезать на мелкие кусочки, развести столовой ложкой бешамеля (см. раздел «Соусы...»). Натереть глиняную чашку головкой чеснока, разбить туда яйца, добавить немного масла, щепотку нарубленных петрушки и луку, слегка все взбить. Подогреть масло на сковороде, вылить туда яйца, взбить большой вилкой, оставляя яичницу жидкой, свернуть ее и опрокинуть на длинное блюдо, окружить маленькими гренками круглой формы и шампиньонами.

Яйца 7—8 шт., масло 70—80 г, петрушка, лук, чеснок.

144. ЯИЧНИЦА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ

Вареные ветчину и колбасу нарезать ломтиками, обжарить на порционной сковородке, добавить припущенные мелко нарезанные шампиньоны или белые грибы, хорошо прогреть, влить томатный соус, довести до кипения, выпустить 2 яйца, посолить, посыпать перцем, слегка поджарить на плите, затем довести до готовности в духовой печи.

При подаче желток посыпать укропом или зеленью петрушки.

145. ЯИЧНИЦА С СЕЛЬДЬЮ

Небольшую сельдь очистить от кожи и костей, разрезать на 8—10 кусочков, положить на горячую сковороду с маслом,

выпустить 4—5 яиц и держать яичницу на огне несколько минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или мелко нарезанным луком.

146. ЯИЧНИЦА С КОПЧЕНОЙ СЕЛЬДЬЮ

Вылить в глиняную чашку 75 граммов наполовину растопленного масла, взбить ложкой, добавить 3—4 желтка, а когда смесь вспенится, положить 2 чайные ложки муки, соли, перца, мускатного ореха и в последнюю очередь 3 взбитых белка. Положить туда 4 очищенные от костей и кожи селедки, если большие, можно их нарезать кусками.

Обмазать маслом дно широкой сковородки, нагреть ее, вылить туда приготовленную смесь. Жарить на слабом огне, протыкая изредка зубцами вилки, помазать яйцом, выложить на блюдо, посыпать мелко нарубленной зеленью.

147. ЯИЧНИЦА С ПОЧКОЙ

Вареную почку вместе с жиром изрубить как можно мельче, подогреть в кастрюле с маслом, выпустить яйца, влить сливки, посолить по вкусу и поставить на плиту, на маленький огонь, беспрестанно помешивая деревянной веселкой.

Подавать тотчас, как только

Яичницы с приправой не нуждаются в гарнирах, снаружи же их чаще всего окружают поджаренными до красивого золотистого цвета гренками. Яйца хорошо сохраняются в соленом растворе (20 г соли на 1 л воды). Можно хранить яйца, смазав их смесью воска и подсолнечного масла.

яичница загустеет, посыпав красным перцем, а можно и со сметаной.

Почка говяжья или телячья 1 шт., яйца 8—10 шт., масло сливочное 1 столовая ложка, сливки 8—10 столовых ложек.

148. ЯИЧНИЦА С ВЕТЧИНОЙ И СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ

Ветчину нарезать на четыре кусочка, смазать горчицей, слегка обжарить на порционной сковороде, добавить обжаренный отдельно репчатый лук. На каждый кусочек ветчины положить по дольке обжаренных свежих помидоров. Затем выпустить на сковороду 2 яйца, жарить на плите 3—4 минуты и довести до готовности в жарочном шкафу. При подаче посыпать укропом.

149. ЯИЧНИЦА С МЯСОМ

Говядину, телятину, баранину или не очень жирную свини

ну нарезать поперек волокон на куски толщиной 1—1,5 см, отбить тяпкой до толщины примерно 0,5 см. Отбитые куски нарезать на брусочки длиной по 3—4 см и поджарить на сковороде с жиром. Вылить на мясо яйца и жарить, как яичницу натуральную. Можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, кинзой, укропом, зеленым луком.

Яйца 3 шт., мясо 80 г, масло сливочное или топленое 20 г.

150. ЯИЧНИЦА С МЯСОМ И ЛИМОНОМ

Мякоть говядины или баранины пропустить через мясорубку и, помешивая, поджарить на порционной сковороде с говяжьим топленым жиром. Затем посолить, посыпать перцем, залить взбитым яйцом и запечь в жарочном шкафу. Отдельно подать дольку лимона.

Яйца 2 шт., мясо 80 г, сало говяжье 10 г, лимон, перец.

151. ЯИЧНИЦА ЖАРЕНАЯ С СВИНЫМ САЛОМ

Белки 3—4 яиц слегка взбить и вылить на нагретую с распущенным салом (до образования шкварок) сковороду. Как только они слегка загустеют, выложить аккуратно на них ложкой желтки и держать на медленном огне не более 3 минут.

Яйца 3—4 шт., сало свиное 25—30 г.

152. ЯИЧНИЦА С СОСИСКАМИ

Сосиски нарезать кружочками и поджарить на сковороде с жиром. На сосиски вылить яйца и жарить до готовности яичницы.

Яйца 3 шт., сосиски 50 г, жир 20 г.

153. ЯИЧНИЦА С СОСИСКАМИ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Вареные сосиски очистить от оболочки и обжарить на масле. Затем каждую сосиску разрезать вдоль на две части. Каждую половинку, в свою очередь, разрезать поперек на два равных куска. Уложить подготовленные кусочки сосиски на готовую яичницу (между желтками), каждый кусочек полить густым томатным соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Яйца 3 шт., сосиски 50 г, соус томатный 30 г, масло сливочное 15 г, зелень.

154. ЯЙЦА НА БЛЮДЕ С ПОДЛИВКОЙ

Смазать дно фарфорового блюда густой телячьей подлив-

кой, поставить его на огонь. Выпустить туда 4 яйца, облить желтки кипящим маслом, чтобы они сделались шариками, посолить только белки, запечь в духовке. Подавать на том блюде, на котором пеклись.

155. ЯЙЦА, ЖАРЕННЫЕ ФРИ

Разбить яйцо, осторожно опустить его в горячее масло и дать ему жариться, обертывая при этом деревянной ложкой белок вокруг желтка. Белок должен стать коричневым, а желток оставаться мягким. Продолжительность жарки для яйца средней величины —2 минуты. Подавать такие яйца горячими с овощным гарниром или салатом, но можно и как самостоятельное блюдо.

156. ЯЙЦА С УКСУСОМ

Поджарить яйца на сковородке, снять продолговатой шумовкой. Маслу дать слегка потемнеть, потом подлить (но не на огне) 2 чайные ложки уксусу и полить яйца.

157. ЯЙЦА ЖАРЕНЫЕ КИСЛО-СЛАДКИЕ

Растопить сливочное масло или свиной жир на маленькой глубокой сковороде, немножко наклонить ,ее и разбить туда

Не рекомендуется хранить яйц длительное время, так как через поры скорлупы испаряется вода и внутри яйца образуется простр. рансгво, заполненное воздухом (пуга).
Яичные желтки долго сохраняются свежими, если опустить их в бан. ку с холодной водой.

яйцо, подхватив его длинной шумовкой, чтобы приняло круг лую форму. Вынуть, и так жа жарить остальные. Положить каждое яйцо на ломоть черного хлеба, поджаренный на масле выложить на тарелку. Яйца подавать с острым соусом из томатов.

158. ЯЙЦА НА СКОВОРОДЕ С ЗЕЛЕНЬЮ

Нагреть масло на сковороде засыпать дно рубленными лис тьями эстрагона, петрушки, лу ка. Выпустить на сковороду яйца, посолить белки, обдать маслом желтки и жарить ша риками.

159. ЯЙЦА НА СКОВОРОДЕ С ЛУКОМ

Нарезать на ломтики 2 лу ковицы, вскипятить их на ме ленном огне до золотисто цвета. Посолить, посыпа красным перцем, снять с огня выложить на сковородку и об

мазать полуглясом. Разбить сверху 4 яйца, посолить белки, обдать кипящим маслом желтки и запекать.

160. ЯЙЦА С ТОМАТАМИ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Выбрать 2 хороших томата, гладких, мясистых, не слишком спелых, положить их в кипяток, чтобы легче снялась кожица. Очистить, разделить их на 4 части каждый, посыпать солью, перцем и полить растительным маслом.

Пожарить на сковороде или на блюде 2 свежих яйца шариками, вырезать их резцом, положить на тарелку и окружить томатами.

161. ЯЙЦА НА СКОВОРОДЕ С ТЕРТЫМИ ТОМАТАМИ

Обдать горячей водой 2 не совсем спелых маленьких томата, чтобы легче было снять кожицу. Разделить их на маленькие кусочки, посолить, протереть через сито и вылить на маленькую намасленную сковороду. Выпустить туда 4 яйца, посолить белки, обдать кипящим маслом желтки.

162. ЯЙЦА ПО-ПОРТУГАЛЬСКИ

Разогреть прованское масло на сковороде, добавить туда рубленую головку лука и, когда лук пожелтеет, вынуть его шумовкой, положить в масло 5—6 помидоров средней величины, нарезанных ломтиками, кипятить на сильном огне, пока влажность не испарится, положить ломтики помидоров на блюдо, сравнять слой, затем сделать на его поверхности 7—8 углублений ложкой и в каждое из них разбить по свежему яйцу, обдать кипящим маслом, посыпать сверху луком, запечь в духовке.

163. ЯЙЦА НА СКОВОРОДЕ ПО-МОЛДАВСКИ

Нарезать ломтиками, не очень тонкими, свежую хорошую тыкву. Подержать 15 минут в соли на решете. Обсушить салфеткой, обвалять в муке и поджарить на сковороде на сливочном масле, переворачивая, до золотистого цвета. Положить на маленькую сковородку с растопленным маслом и помазать топленым глясом. Выпустить 4 яйца, обдать желтки маслом и посолить белки. Жарить их в печи с яблоками и подавать на той же самой сковородке.

164. ЯЙЦА НА СКОВОРОДЕ ПО-РЫБАЧЬИ

Положить на дно маленького блюда 6 небольших промас-

ленных сардинок из банки, разбить туда 3—4 яйца, посолить белки, обдать желтки кипящим маслом, выпекать в духовой печи, более жаркой вверху, чем снизу.

165. ЯЙЦА НА СКОВОРОДЕ С АНЧОУСАМИ

Растолочь филе нескольких анчоусов с кусочком масла и протереть через сито. Намаслить дно маленькой сковородки, в которую выпустить 4 яйца. Посолить белки, обдать кипящим маслом желтки, намазать сверху приготовленной из анчоусов массой, печь в духовке.

Подавать, посыпав сверху мелко рубленной зеленью укропа и петрушки.

166. ВЫПУСКНЫЕ ЯЙЦА С ФАРШИРОВАННЫМИ ТОМАТАМИ

Выпустить 7—8 яиц. Взять 4 твердых, не очень спелых томата, разрезать поперек на 2 части. В каждой половине сделать углубление, посолить, откинуть на 10 минут на решето, наполнить внутренность фаршем из поджаренной печени, смешанной с мелко рубленными грибами. Положить томаты на сковороду с подсолнечным или сливочным маслом и жарить 10—15 минут, сохраняя их целыми. Выложить на блюдо и на каждую половинку томатов поместить по выпускному яйцу. Сверху полить густым томатным соусом.

167. ЯЙЦА, ЖАРЕННЫЕ С СОЛЕНОЙ СВИНИНОЙ

Отрезать несколько тонких ломтиков свежепросоленной свинины, снять кожу и положить их на маленькое фарфоровое блюдо для яиц, смазанное маслом. Поджарить с обеих сторон. Снять блюдо с огня и выпустить 4 яйца. Белки посолить, желтки обдать кипящих маслом и все запечь. Подавать, посыпав мелко рубленной зеленью.

168. ЯЙЦА НА СКОВОРОДЕ С ВЕТЧИНОЙ

Намаслить дно маленькой сковородки, покрыть его слоем нежирной вареной, рубленой ветчины и полить сверху растопленным маслом. Выпустить 4 яйца на сковородку, посолить белки, обдать кипящим маслом желтки. Таким же образом можно приготовить яйца с копченым языком.

ЯЙЦА В ФОРМАХ, ЧАШКАХ, КОРЗИНОЧКАХ, ГНЕЗДАХ

Яйца по одному жарят на сливочном масле или на свином жире в маленьких сковородках или в специальных сковородках с одним углублением и запекают в фарфоровых чашечках или в специальных формочках. Яйца, приготовленные в чашках, в них и подаются, а запеченные в металлических формах всегда из них вынимаются.

169. ЯЙЦА В ФАРФОРОВЫХ ЧАШКАХ С ЦИКОРИЕМ

Сварить яйца. Нагреть овальные фарфоровые чашечки и на три четверти наполнить их приправой из мелко нарезанного мяса курицы, смешанного с вскипяченным бешамелем и щепоткой красного перца. Положить в каждую чашку по вареному яйцу, согретому в печке, полить соусом, смешанным с 2 ложками пюре из цикория. Подавать чашки на блюде.

170. ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ, С ХРЕНОМ

2 булочки нарезать кубиками, 3 яйца взболтать, добавить 5 столовых ложек молока, посолить и приправить мускатным орехом. Когда булочки пропитаются этим составом, переложить часть массы в жаропрочную форму, добавить тертый хрен и 2 чайные ложки нарезанного кубиками крутого яйца, затем остаток булочной массы. Все посыпать тертым сыром и печь в духовке при умеренной температуре.

Яйца запекают в фарфоровых чашечках, обычно в этих же формочках и подаются, но запеченные в металлических формах обязательно из них вынимаются.
Фарфоровые чашки очень удобны, но вынутые из духовки, они бывают слишком горячи, поэтому их лучше ставить на металлические блюдечки и так подавать.

171. ЯЙЦА С ГРИБАМИ И ГОВЯЖЬИМ ЯЗЫКОМ

Вареный говяжий язык нарезать соломкой, грибы — мелкими ломтиками, все обжарить на сковороде с маслом, добавить томатный соус и положить в металлическую чашку.

На приготовленный гарнир выпустить яйцо, посыпать солью и перцем и припустить в жарочном шкафу. При подаче посыпать зеленью или укропом.

На 2 порции: яйца 2 шт., язык отварной 40 г, грибы белые 25 г, масло сливочное 10 г, томатный соус 40 г, перец, зелень.

172. ЯЙЦА С ДИЧЬЮ И ШАМПИНЬОНАМИ

Вареную дичь и шампиньоны нарезать соломкой, обжарить на масле, добавить отваренную домашнюю лапшу. Все размешать, разложить в металлические чашечки, в каждую выпустить по одному яйцу, посыпать солью и перцем. Запекать в духовой печи.

На 2 порции: яйца 2 шт., филе дичи 20 г, шампиньоны 10 г, лапша домашняя готовая 20 г, масло сливочное 10 г.

173. ЯЙЦА С ПЮРЕ ИЗ КУР

Приготовленное пюре из кур прогреть на сковороде со сливочным маслом, переложить в металлическую чашку и выпустить на него яйцо, посыпать солью и перцем, после чего припустить в жарочном шкафу. При подаче полить томатным соусом и посыпать зеленью.

На 2 порции: яйца 2 шт., пюре из кур 50 г, масло сливочное 10 г, томатный соус 20 г, перец, зелень.

174. ЯЙЦА В ГЛИНЯНЫХ ЧАШЕЧКАХ

Нарубить белое мясо сырого цыпленка, положить в глиняную чашку, прибавить 2 ложки выкипяченного бешамеля с кожицей от шампиньонов, добавить 3—4 ложки белого (размоченного) хлеба, кусок масла и сырые желтки. Этой смесью обмазать дно и стенки 7—8 фарфоровых чашек, оставив углубление, в которое разбить по свежему яйцу. Обмазать маслом, поставить в сотейник, выпекать яйца 8—10 минут в духовой печи. Вынув, обсыпать нарубленными вареными шампиньонами или копченым языком.

175. ЯЙЦА С КУРИНОЙ ПЕЧЕНКОЙ

Обработанную куриную печенку ошпарить, нарезать ломтиками, поджарить, добавить немного мадеры, положить на припущенное в металлической чашке яйцо и посыпать мелко нарезанной зеленью.

На 2 порции: яйца 2 шт., печенка куриная 60 г, масло сливочное 10 г, мадера 30 г, зелень.

176. ЯЙЦА С СОСИСКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

Сосиски нарезать ломтиками овальной формы, поджарить на сковороде с маслом, добавить томатный соус, проварить, положить яйцо, припущенное в металлической чашке, и посыпать мелко рубленной зеленью.

На 2 порции: яйца 2 шт., сосиски 40 г, масло топленое 10 г, томатный соус 30 г, зелень.

177. ЯИЧНИЦА С РЫБОЙ

Готовую охлажденную яичницу-глазунью вырезать круглой выемкой и положить в корзиночку из сдобного пресного теста такого же размера, наполненную вареной рыбой, очищенной от костей, нарезанной тонкими ломтиками и заправленной.

178. ЯЙЦА В КОРЗИНОЧКАХ С КРАБАМИ

Яйца сварить в мешочек, остудить. В корзиночки из слоеного или пресного сдобного теста, наполненные крабами, заправленными майонезом, поместить яйца. Вокруг в виде шнурка выпустить из бумажной трубочки зернистую икру. При подаче поставить корзиночки на блюдо, покрытое бумажный салфеткой, украсить веточками петрушки или сельдерея.

В яичной скорлупе множество пор, через которые внутрь яйца могут проникнуть микроорганизмы, придавая ему неприятный вкус. Поэтому яйца перед варкой следует тщательно мыть.

179. КОРЗИНОЧКИ ИЗ ЯИЦ С САЛАТОМ

Сваренные вкрутую яйца очистить, вырезать в форме корзинки. Вынуть желтки и мелко нарезать их. Белки заполнить нарезанным зеленым салатом и нарезанными желтками. Сверху яйца украсить веточкой зелени или зеленым луком.

180. ЯИЧНАЯ ФОРМОЧКА С ШАМПИНЬОНАМИ

Смазать формочку маргарином, выложить ее 2 столовыми ложками мелко рубленных шампиньонов, слегка посолить и поперчить, разбить поверх них яйцо, полить 1 столовой ложкой темного соуса с шампиньонами и томить в водяной бане до готовности.

181. ЯИЧНАЯ ФОРМОЧКА С ШПИНАТОМ

Смазать формочку маргарином, положить 2 столовые ложки измельченного шпината, разбить на него яйцо, слегка посолить, посыпать 1 чайной

ложкой мелких гренок и томить в водяной бане до готовности.

182. ЯИЧНАЯ ФОРМОЧКА С ПОМИДОРАМИ

Выложить формочку толстым слоем ломтиков помидора, слегка обжаренных с кубиками шпика, посыпать их 0,5 чайной ложки мелко нарезанной свежей зелени, разбить яйцо и томить в водяной бане до готовности. Смешать немного томатного соуса с рубленой зеленью и облить им готовое блюдо.

183. ЯИЧНАЯ ФОРМОЧКА С СЫРОМ

Выложить формочку 0,5 чайной ложки вытопленных кубиков шпика, посыпать их 1 столовой ложкой тертого сыра, разбить поверх яйцо и посолить. Сбрызнуть несколькими каплями сгущенного (не сладкого) молока, посыпать еще немного тертым сыром и томить в водяной бане до готовности.

184. ЯИЧНАЯ ФОРМОЧКА С КЕТЧУПОМ

Приготовить из 1 яйца и 1 чайной ложки тертого сыра яичницу-болтунью, слегка посолить и выложить в формочку, смазанную маргарином. Сбрызнуть 1 чайной ложкой томатного кетчупа и томить в водяной бане до готовности.

185. ЯИЧНАЯ ФОРМОЧКА С МАКАРОНАМИ

Смазать формочку маргарином. Смешать 2 взболтанных яйца с 1 чайной ложкой мелко нарезанных отварных макарон, 1 чайной ложкой нарезанного мелкими кубиками отварного соленого языка, 1 чайной ложкой томатного кетчупа и 1 чайной ложкой мелко натертого сыра, посолить и поперчить. Заложить в формочку, сбрызнуть сгущенным (не сладким) молоком и томить в водяной бане до готовности.

186. ЯИЧНАЯ ФОРМОЧКА С ВЕТЧИНОЙ

Выложить формочку ломтиком вареной ветчины, добавить 1 столовую ложку лечо, смешанного с рубленой свежей зеленью, разбить поверх яйцо и томить в водяной бане до готовности.

187. ЯИЧНАЯ ФОРМОЧКА С РЫБОЙ

Выложить формочку рыбным фаршем, разбить в нее яйцо, слегка прикрыть его рыбным

фаршем, полить голландским соусом (см. раздел «Соусы...»), поставить в водяной бане в духовку и томить до готовности.

188. ЯИЧНАЯ ФОРМОЧКА С ПЕЧЕНЬЮ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

Смазать формочку пастой из печени домашней птицы, добавить 2 чайные ложки этой же печени, мелко нарезанной, слегка посоленной, поперченной, сбрызнуть ее несколькими каплями соуса с красным вином, разбить поверх яйцо, слегка посолить его и томить в водяной бане до готовности.

189. ЯИЦА В ФОРМОЧКАХ С БЕЛЫМ МЯСОМ ЦЫПЛЕНКА

Намоченный в горячем молоке небольшой мякиш белого хлеба размять, добавить кусочек сливочного масла и 3—4 столовые ложки мелко рубленного белого мяса цыпленка, а затем 3—4 взбитых яйца, смешанных с 2—3 столовыми ложками свежих сырых сливок. Наполнить этой смесью 3 или 4 формочки и поставить в духовку на 12—15 минут. Вынув, залить небольшим количеством густого соуса с томата-

---

Перед размещением яиц в холодильнике их нужно все тщательно просмотреть на свет, отобрать только безупречно свежие, так как даже одно испорченное яйцо может придать неприятный запах хранящимся рядом продуктам. Не следует также класть в холодильник даже слегка загрязненные яйца.

ми.

Подавать, посыпав мелко рубленной зеленью петрушки или укропа.

190. ЯЙЦА В ФОРМОЧКАХ С ВАРЕНЫМИ РАКАМИ

Изрубить мякоть из шеек и лапок 20 вареных раков, прибавить вполовину меньше рубленных на мелкие кусочки сырых трюфелей и 2 столовые ложки свежего фарша из рыбы. Наполнить полученной смесью стенки и дно 7 или 8 формочек, оставив посередине каждой формочки углубление. Поставить формочки на специальный плафон или лист и поместить в духовку. Слегка запечь. Вынуть из духовки, и в середину каждой формочки вылить по яйцу. Посолить белок, полить желток кипящим сливочным маслом. Снова поместить в духовку на 8—10 минут. Вынуть, подавать с гарниром (по своему вкусу).

191. ЯЙЦА В ФОРМОЧКАХ С ФАРШЕМ ИЗ ЖАРЕНОЙ ПЕЧЕНИ

Наполнить несколько формочек фаршем из жареной печени, смешанным с соусом из мадеры, оставив середины каждой формочки пустыми, и в каждую середину разбить по одному яйцу. Сверху все формочки полить растопленным сливочным маслом, поставить в духовку с умеренным огнем на 8—10 минут. Вынуть, посыпать яйца мелко рубленными трюфелями и копченым языком. Подавать формочки на блюде или на салфетках.

192. ЯЙЦА В ФАРФОРОВЫХ ЧАШЕЧКАХ С РАКАМИ

Приготовить тесто из белого тертого хлеба, рубленой зелени петрушки и половины этого количества вареных нарубленных раковых шеек, добавить 1—2 столовые ложки сливочного масла, хорошо растереть. Все еще раз перемешать. Намазать этим тестом дно и стенки нескольких круглых фарфоровых чашек, оставив свободными серединки, в каждую из которых разбить по одному свежему яйцу, полить растопленным сливочным маслом, поставить в духовку чашки на маленьком специальном плафоне или на листе. Запекать в течение 8—10 минут. Вынуть, выложить на блюдо (или подавать в чашках на металлических блюдечках), полить каждую формочку соусом (по вкусу).

193. ЯЙЦА В ЧАШЕЧКАХ С ВАРЕНОЙ ВЕТЧИНОЙ

Нарубить 200 граммов хорошей нежирной вареной ветчины, сложить в глиняную чашку или другую подходящую по суду, сгустить нарубленную массу двумя столовыми ложками сырого фарша и таким же количеством крепкого бульона из говядины. Посыпать красным молотым перцем. Наполнить этой смесью 7 или 8 фарфоровых чашечек, разбить в каждую из чашечек по одному яйцу, белок посолить, желток полить кипящим сливочным маслом и поставить в духовку на 7—8 минут в сотейнике с теплой водой или на специальном плафоне или листе. Вынуть, положить нарезанными красными томатами. Подавать, посыпав мелко резанной зеленью петрушки и укропа.

194. ЯЙЦА В ЧАШЕЧКАХ С РУБЛЕНЫМИ ТРЮФЕЛЯМИ И КУРИНЫМ ФАРШЕМ

Несколько приготовленных чашек намаслить, наполни-

рубленными сырыми трюфелями, смешанными с куриным сырым фаршем. В пустую середину каждой из чашечек разбить по одному яйцу, сверху очень аккуратно смазать сливочным разогретым маслом. Чашечки составить на плафон с теплой водой или на лист и поместить в духовку. Запекать в течение 10 минут. Вынуть, полить густым соусом.

195. ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ В МЕШОЧЕК В ФАРФОРОВЫХ ФОРМОЧКАХ

Намазать маслом несколько фарфоровых формочек, обложить дно и стенки фаршем из жареной (мелко нарубленной или пропущенной через мясорубку) говяжьей печени и трети этого количества фаршем из сырой дичи, смешанным с двумя столовыми ложками сырых мелко нарубленных трюфелей. Подержать 2 минуты в духовке, вынуть, положить в каждую формочку теплое сваренное в мешочек яйцо, полить густым говяжьим бульоном, наложить слой того же фарша, слепив вместе краешки. Сгладить наравне с краями формочек, сно-ва поставить в духовку. Запекать в течение 5—6 минут на сильном огне.

Даже кратковременное хранение яиц в комнатных условиях приводит к заметному ухудшению качества продуктов, в то время как в холодильнике и через 15 дней хранения яйца практически не теряют свои вкусовые качества. Таким образом, не следует хранить яйца в комнатных условиях более семи, а в холодильнике — более пятнадцати дней.

196. ЯЙЦА С КАЛЬМАРАМИ В ФАРФОРОВЫХ ЧАШЕЧКАХ

Порубить вареное мясо кальмаров, сложить в подходящую чашку, смешать с небольшим количеством сырого фарша из рыбы, добавить 1—2 столовые ложки выкипяченного бешамеля и щепотку красного молотого перца. Выложить полученный фарш в предварительно намасленные сливочным маслом фарфоровые чашечки, оставляя посередине свободными углубления. Поставить чашечки на плафон с теплой водой или на специальный лист и поместить в духовку на несколько минут. Вынуть, выпустить в каждую чашечку по теплому яйцу, сваренному всмятку, залить хорошо выкипяченным соусом, в который добавить немного пюре из анчоусов. Затем быстро наложить слой того же рыбного фарша,

защепить края, сгладить поверхности ножом, обмазать растопленным сливочным маслом и снова поставить в духовку на 8—10 минут. Вынуть чашечки, установить на блюдо или на металлические блюдца, на которых будете подавать, полить сверху каждую хорошо выкипяченным бешамелем с добавлением красного масла (из раков, креветок, крабов).

197. ЯЙЦА В ФОРМОЧКАХ С РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ

Намазать сливочным или оливковым маслом несколько формочек, положить в каждую из формочек в середину по одной столовой ложке рубленых раковых шеек или устриц, добавить немного выкипяченного крепкого бульона из говядины с добавлением красного масла. В каждую из формочек разбить по одному яйцу, полить разогретым маслом. Установить формочки на решетку для жаренья мяса, поместить ее на маленький плафон с теплой водой или лист и поставить в духовку на 8—10 минут на сильный огонь.

198. ЯЙЦА В ЧАШЕЧКАХ С КУРИНЫМ ПЮРЕ

Положить в глиняную чашку или другую подходящую посуду приготовленное пюре из куриного белого мяса. В другую посуду выпустить 6 свежих яиц, добавить несколько ложек сырых свежих сливок, хорошо все растереть и развести ими пюре. Добавить 2 столовые ложки густого соуса и чуть-чуть сахару. Наполнить этой смесью намасленные чашечки. Сгладить и смазать сливочным маслом. Поставить на плафон с теплой водой в духовку, но так, чтобы не подсохли. Вынуть, полить бешамелем, взбитым с рублеными шампиньонами. Посыпать тертым сыром. Запекать в течение 5-6 минут.

199. ЯЙЦА В ФОРМОЧКАХ С КОПЧЕНЫМ ЯЗЫКОМ

Формочки (можно использовать формочки для сливочного крема) обмазать растопленным сливочным маслом, посыпать мелко рубленными петрушкой, трюфелями, шампиньонами, копченым языком. Затем в каждую из формочек выпустить по одному яйцу, слегка посолить, сверху полить немного растопленным сливочным маслом. Составить формочки на подпос или лист и поместить в духовку на 8—10 минут (на умеренный огонь). Налить на блюдо немного крепкого (с

шенного), вскипяченного с трюфелями бульона и выложить на него яйца из форм.

Посыпать перед подачей мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

200. ЯИЧНЫЕ ГНЕЗДА

Вырезать из пшеничного хлеба гренки овальной формы, намочить их в смеси молока и яиц (1/2 яйца) и обжарить на сливочном масле.

Взбитые в пену белки наложить на гренки горкой, посыпать тертым сыром, сделать в белках углубления, положить по одному сырому желтку, посолить и запечь.

При подаче полить маслом, из желтки положить по щепотке измельченной зелени петрушки, укропа или кинзы.

Яйца 2 шт., хлеб 50 г, сыр голландский 15 г, масло 15 г, молоко 30 г, зелень.

ЯЙЦА В МЯСНЫХ И РЫБНЫХ БЛЮДАХ

201. БИТОЧКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦОМ И ЛУКОМ

Мелко нарезанный лук поджарить. Яйца, сваренные вкрутую, очистить и нарубить, добавить сухари, зелень петрушки

Вместе с воздухом в яйцо проникают микробы, что вызывает порчу продукта. Загрязнение скорлупы также способствует проникновению микробов внутрь яйца.

и перемешать. Из котлетной массы сформировать четыре кружка толщиной в 1 см, положить на них подготовленный фарш, края кружка соединить, запанировать в сухарях, придать форму биточка и жарить.

При подаче биточки положить на сковороду, подлить красный соус, довести до кипения и посыпать зеленью петрушки или укропа.

202. БИТОЧКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ЯЙЦОМ

Приготовить котлетную массу из телятины, после чего сформировать из нее два плоских биточка, которые обжарить на сковороде с топленым маслом.

Яичницу-глазунью положить на биточек, полить маслом и посыпать мелко нарезанным укропом.

203. БИФШТЕКС С ЯЙЦОМ

На жареный бифштекс натуральный положить яичницу-глазунью из одного яйца. Гарнир — жареный картофель и

хрен строганый. Полить мясным соком и растопленным сливочным маслом.

204. АНТРЕКОТ С ЯЙЦОМ

Поджаренный антрекот при подаче положить на блюдо или тарелку, загарнировать жареным картофелем, полить мясным и растопленным сливочным маслом. На мясо положить яичницу-глазунью, обложить настроганным хреном.

205. БАРАНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦАМИ И ОВОЩАМИ

Очищенные кабачки, тыкву или баклажаны нарезать ломтиками толщиной 6—8 мм, посолить, запанировать в пшеничной муке и жарить на сливочном масле.

На порционную сковороду, смазанную маслом, положить 2- 3 ломтика жареной, вареной баранины, покрыть ее ломтиками жареных овощей, залить сметаной, смешанной с сырым яйцом, солью и тертым сыром и запечь в жарочном шкафу.

Подавать на той же сковороде, на которой баранина запекалась, полив маслом и посыпав зеленью.

206. ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ С ЯЙЦОМ

Свиную копченую грудинку нарезать (без кожи) поперек ломтиками, которые, в свою очередь, также разрезать поперек на три части. Кусочки грудинки поджарить на сковороде вместе с репчатым нашинкованным луком, добавить нарезанную тонкими ломтиками такого же размера, как грудинка, жареную свинину, посыпать солью, перцем, залить смесью яйца с молоком и запечь.

Подавать на той же сковороде, на которой запекалась

207. ЗАВТРАК ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

Нарезать ветчину, сосиски, лук и картофель кубиками, обжарить все в маргарине, посолить и поперчить. Яйца взболтать, вылить на сковороду и все запечь до золотистого цвета. Гарнировать салатом из помидоров или огурцов с маринованным кочанным салатом.

70 г жирной ветчины, 5 охотничьих колбасок, 1 маленькая луковица, 20 г маргарина, 400 г вареного картофеля, соль, перец, 3 яйца.

208. ВИТКИ С ЯЙЦОМ ЗАЛИВНЫЕ ПО-РУССКИ

Сварить и обжарить грибы. Пропустить через мясорубку вместе с вареным яйцом и луком. Перемешать и заправить майонезом. Сформи

вать в виде небольших колбасок и закатать каждую в тонкий ломтик ветчины. Каждую трубочку украсить зеленью и залить мясным желе. Когда блюдо застынет, оно готово. К столу подается с хреном.

На одну порцию: ветчины 50 г, грибов 15 г, майонеза 10 г, яйца 1,5 шт., чеснок, перец, хрен по вкусу.

209. КОЛБАСА ЖАРЕНАЯ С ЯЙЦОМ

Вареную колбасу нарезать кружками и обжарить на сковороде. Одновременно приготовить яичницу-глазунью. Готовую яичницу нарезать круглой выемкой по размеру кружка колбасы, с тем чтобы желток был точно посередине белка, и положить на колбасу, посыпать зеленью. Подать на той же сковороде, на которой жарили колбасу.

Колбаса вареная 150 г, яйца 4 шт., масло сливочное 15 г, зелень.

210. ЯИЧНЫЕ КОТЛЕТЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

Белки и желтки крутых яиц изрубить по отдельности и приготовить из белков массу с молочным соусом, а желтки смешать с мелко рубленной вареной ветчиной. После этого разделать из белков котлеты с начинкой из рубленых желтков и ветчины, смочить их в сыром яйце, запанировать в крошке пшеничного хлеба и поджарить на сливочном масле.

Белок яйца — наиболее полноценный усвояемый белок. Он почти полностью состоит из белковых веществ, главным образом альбуминов, обладающих связующими свойствами. Именно поэтому в тесто, в котлеты, оладьи и пр. обязательно добавляется яйцо.

При подаче в котлеты воткнуть кусочки жареных макарон, на которые надеть бумажные манжетки (папильотки). Гарнировать котлеты зеленым горошком, заправленным сливочным маслом, или стручками зеленой фасоли.

Отдельно к котлетам подать томатный соус, приготовленный из свежих помидоров или томатной пасты, с добавлением сливочного масла и сильно концентрированного бульона.

Яйца 4 шт., соус густой молочный 100 г, ветчина вареная 15 г, масло сливочное 20 г, хлебная крошка 15 г, помидоры свежие 100 г, бульон 5 г, гарнир 100—150 г.

211. «ЛИСТИКИ» ИЗ ЯИЦ

Сварить 7—8 яиц. Мясо сырого цыпленка порубить мелко, смешать с маслом, в количестве в 3 раза меньшем. Положить нарубленный фарш в чашку, добавить 2—3 ложки нежирной вареной рубленой ветчины, 2 желтка сырых яйца, 2 ложки вскипяченного бешамеля. Положить смесь в специальный мешочек или в трубочку и выпустить ее по дну холодного блюда цепью, чтобы образовалась розетка с 7—8 листиками. Затем запечь в духовке.

Вынуть из духовки, положить в каждый листик по яйцу, согретому в духовке, залить соусом. Подавать, посыпав рубленой свежей зеленью.

212. ЯИЦА ПО-ГУСАРСКИ

Нарубить шампиньоны и нежирную вареную ветчину, смешать с несколькими ложками растопленного гляса, держать в теплом месте.

Два твердых мясистых помидора протереть через сито, посолить, выложить на намасленное блюдо, подержать несколько минут в духовке, чтобы масса нагрелась. Вынуть, сложить на маленькое блюдо, закрыть сверху слоем приготовленной нарубленной смеси, а наверх положить яйца, нагретые в духовке. Полить все острым соусом, украсить круглыми ломтиками красного помидора и мелко рубленной зеленью.

213. ЯИЦА НА СКОВОРОДЕ С ТРЮФЕЛЯМИ

Намаслить дно сковороды, высыпать нарубленные мелко сырые трюфели и посолить. Выпустить на сковороду 4 яйца, посолить белки и обдать желтки водой. Испечь в духовке.

Подавать на блюде, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки.

214. ЯИЦА НА БЛЮДЕ ПО-ФЕРМЕРСКИ

Разделить 4 куриные печенки пополам каждую, положить на сковородку с маслом и ложкой нарезанного лука, посолить и жарить переворачивая. Вынуть шумовкой печенки, добавить 2—3 ложки нарубленных грибов, дать выкипеть жидкости, смешать с небольшим количеством соуса полугляса, приготовленного с мадерой. Нарезать на ломтики печенку, смешать с соусом, все согреть, но не кипятить. Испечь 4 яйца на фарфо-

ровом блюде. Вынуть из печки, обложить яйца печенками, посыпать мелко нарубленной свежей зеленью.

ОВОЩИ С ЯЙЦАМИ, САЛАТЫ

215. ЛОБИО ПО-ГРУЗИНСКИ С ЯЙЦОМ

Ломаную очищенную фасоль, нашинкованный лук посолить, посыпать перцем и припускать в жире с небольшим количеством бульона, добавить кинзу, зелень петрушки, рейган (базилик) и довести до готовности. Затем залить взбитыми яйцами и запечь.

216. ФАСОЛЬ В ГОРШОЧКЕ С МОЛОЧНОЙ ЯИЧНИЦЕЙ

Сухую фасоль (зерно) сварить до мягкости. За 15—20 минут до окончания варки посолить. С готовой фасоли слить отвар.

Молодые стручки фасоли, очищенные от прожилок, разрезать поперек на 3—4 части, сварить в подсоленном кипятке и откинуть на дуршлаг. Репчатый лук мелко нарезать и слегка спассировать с маслом или свиным салом. Ту и другую вареную фасоль и лук смешать, положить смесь в порционный горшочек, залить яйцом, взбитым с молоком, и запечь в жарочном шкафу или сварить на пару. Подавать в горячем или холодном виде в горшочке.

Фасоль сухая 50 г, яйца 1 шт., фасоль (стручки) 100 г, лук 20 г, масло сливочное 5 г, молоко 150 г.

217. СТРУЧКИ ФАСОЛИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ

Очищенные стручки фасоли разрезать на кусочки длиной 2—3 см, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Порционную сковороду смазать сливочным маслом, положить на нее вареные стручки, залить сырым, смешанным с солью, яйцом и запечь в жарочном шкафу.

Подать фасоль на той же сковородке, на которой она запекалась.

Фасоль 150 г, масло сливочное 5 г, яйца 1 шт.

218. СТРУЧКИ ФАСОЛИ ОТВАРНЫЕ С ЯЙЦОМ

Сваренные зеленые или желтые стручки фасоли заправить сливочным маслом, сметанным или молочным соусом. При подаче посыпать стручки рубленым крутым яйцом. Можно посыпать укропом или зеленью петрушки.

Фасоль 200 г, масло сливочное 20 г, яйцо 1 шт., зелень.

219. ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦОМ

Спелые помидоры (по два на порцию) обработать, срезать верхнюю часть, слегка отжать, чтобы удалить сок и семена, сделать в помидорах углубление и посыпать солью и перцем.

Для приготовления фарша яйца сварить вкрутую, охладить, мелко нарезать и смешать с мелко нашинкованным луком. Яйца и лук заправить майонезом, солью и перцем.

Помидоры заполнить фаршем и запечь в духовке. При подаче посыпать мелко рубленной зеленью.

220. ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ВЕТЧИНОЙ И ЯЙЦАМИ

Подготовленные помидоры наполнить фаршем, уложить на смазанную маслом сковороду, посыпать сухарями, сбрызнуть сливочным маслом и запечь.

Для приготовления фарша измельчить мякиш белого хлеба без корки, как для панировки, изрубить сырую ветчину, прибавить рубленые крутые яйца, рубленую зелень петрушки, два зубчика растертого чеснока, соль, перец, немного бульона. Все тщательно перемешать.

Помидоры 2 шт., яйца 1 шт., хлеб пшеничный 75 г, ветчина 25 г, бульон 40 г, масло сливочное 15 г, зелень петрушки 5 г, сухари молотые 5 г, чеснок, перец.

221. ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ И ЯЙЦАМИ

Отрезать верхушку помидоров со стороны плодоножки, отжать сок и зерна, стараясь не испортить внешнего вида плода, посыпать солью и перцем. Наполнить их начинкой из грибов, уложить на противень, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом или полить сметаной и запечь в жарочном шкафу.

Для приготовления фарша очистить свежие грибы, промыть их и залить кипящей водой. Через 5—6 минут вынуть грибы, мелко порубить и жарить на масле в течение 20—30 минут, помешивая. Затем грибы соединить с мелко рубленными яйцами, шинкованным

Чтобы проверить, свежее ли яйцо, надо опустить его в соленую воду (100 г соли на 1 л воды): свежее яйцо тонет, а испорченное всплывает.

леным луком, зеленью петрушки и посолить.

Помидоры 2 шт., яйца 1 шт., грибы свежие 100 г, масло сливочное 15 г, сыр 20 г, лук зеленый 30 г, перец, зелень.

222. «ГРИБКИ» ИЗ ЯИЦ

Сварить яйца вкрутую, охладить и очистить от скорлупы. Срезать тупой кончик яйца так, чтобы оно могло стоять на тарелке. Вымыть спелые, но крепкие красные помидоры. Разрезать каждый пополам, из половинок удалить зерна и часть мякоти. Подготовленные половинки помидоров посолить и поставить на 1/2 часа на холод, после чего слить сок и надеть их на яйца, придав вид шляпки гриба. Сверху в нескольких местах сделать точки из майонеза. На дно салатника положить овощной салат с майонезом, а поверх него разместить «грибки».

Вместо помидоров можно использовать красный маринованный сладкий перец.

223. ЯЙЦА В ПОМИДОРАХ

Срезать у помидоров шляпку, сделать выемку, посолить и поперчить, разбить в каждый помидор по яйцу, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. При подаче на стол полить соусом с красным перцем и посыпать мелко нарезанной зеленью лука душистого.

Употребление в пищу, а также приготовление яичниц, омлетов, запеканок и пр. из утиных и гусиных яиц не рекомендуется. Дело в том, что гусиные и утиные яйца нередко содержат вредные для человека микробы (бактерии-сальмонеллы), которые вызывают пищевые отравления, если их не подвергнуть длительной тепловой обработке.

224. ЯЙЦА В КАРТОФЕЛЕ

Большие очищенные картофелины разрезать пополам, сделать выемки, слегка посолить, разбить в выемки по яйцу, добавить сверху маленький кусочек масла и запечь в духовке.

225. ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЯЙЦОМ

Сырые стручки перца наполнить начинкой из яиц. Ее готовят из круто сваренных и мелко нарубленных яиц, с измельченным луком, солью, горчицей, уксусом и майонезом. Для каждого стручка перца по вкусу используют 1—2 яйца. Готовое блюдо украшают ломтиками помидора, огурца и зеленью петрушки.

226. ТЫКВА С РИСОМ И ЯЙЦАМИ

Тыкву мелко нарезать, залить водой, варить до мягкости. Затем налить молока, засыпать вымытый рис и варить 30 минут. Тыкву с рисом охладить, взбить 4 яйца, влить разогретое масло, положить сахар. Все это выложить в смазанную маслом форму и запечь.

227. ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ЯЙЦОМ

В припущенную и протертую тыкву добавить яйца, уложить на порционную сковороду, смазанную маслом, и запечь. Перед подачей полить маслом.

Тыква 250 г, масло сливочное 25 г, яйца 1 шт.

228. ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ

Обработанную тыкву нарезать кусочками по 15—20 г, посыпать перцем, запанировать в муке и жарить на масле до готовности. Залить молочным соусом, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

229. БРЮКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ

Очищенную от кожуры брюкву нарезать небольшими ломтиками или кубиками, припустить или жарить со сливочным маслом до готовности, положить ломтики брюквы ровным слоем на противень или на порционные сковороды.

Сырые яйца смешать с сметаной и тертым сыром. Этой массой залить подготовленную брюкву и запечь в жарочном шкафу. При подаче посыпать мелко рубленной зеленью петрушки или укропа.

230. СВЕКЛА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ

Свеклу испечь или сварить в воде, не очищая от кожицы. Затем снять со свеклы кожуру, нарезать кружочками или кубиками, запанировать в пшеничной муке, обжарить со сливочным маслом, уложить в порционную сковороду, залить смесью сметаны с сырым яйцом и запечь в жарочном шкафу. Подавать на той же сковороде, на которой свекла запекалась.

231. СВЕКЛА В ЯЙЦЕ

Печеную или вареную свеклу очистить, нарезать ломтиками, обвалять в муке и жарить на сливочном масле. Смешать

сырые яйца со сметаной, посолить, залить приготовленной массой свеклу на сковороде и запечь в духовке.

232. ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ

Земляные груши очистить, нарезать ломтиками и довести до готовности в посуде с маслом, не очень сильно поджаривая. Перед подачей положить жареные земляные груши на противень или порционные сковороды, залить сырым яйцом, смешанным со сметаной и сыром, и запечь в жарочном шкафу.

233. ВАРЕНЫЕ ЯЙЦА С ТЕРТЫМ ХРЕНОМ

Сварить вкрутую 4—5 яиц, очистить, разрезать на две половины в длину и выложить посередине блюда, по краям — мелкий вареный картофель, полить разогретым маслом, посыпать тертым сыром, а на дольки яйца — тертый хрен, смешанный с лимонным соком и уксусом.

234. СПАРЖА С ЯЙЦАМИ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Сварить спаржу в подсоленной воде, процедить, обсушить. Яйца сварить вкрутую, желтки и белки отдельно мелко порубить. Приготовить на пару соус из белого вина, нескольких ложек бульона и соли. Спаржу выложить в салатник, залить соусом, посыпать рублеными белками и желтками.

Спаржа 500 г, яйца 4 шт., масло сливочное 100 г, вино белое 1/2 стакана, бульон 3—4 столовые ложки, сок из одного лимона, соль.

235. СПАРЖА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ

Подготовить спаржу, как описано в предыдущем рецепте. Сырое яйцо смешать с сметаной и посолить. Затем залить этой смесью спаржу, уложенную на порционные сковороды, и запечь в жарочном шкафу. Подавать в горячем виде.

Спаржа 150 г, яйца 1 шт., сметана 40 г, масло сливочное 5 г.

236. СПАРЖА С МОЛОЧНОЙ ЯИЧНИЦЕЙ

Очищенную спаржу разрезать поперек на кусочки длиной 2—3 см, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и положить на смазанную сливочным маслом порционную сковороду. Сырое яйцо тщательно размешать с молоком, посолить, процедить и залить этой смесью спаржу. Поставить сковороду со спаржей в

духовку на 10—12 минут. Молочно-яичная смесь в готовом виде должна иметь консистенцию желе. Подать спаржу на той же сковороде в горячем или холодном виде.

Спаржа 150 г, яйца 1 шт., молоко 150 г, масло сливочное 5 г.

237. СПАРЖА С ЯЙЦАМИ

Взять спаржу одинаковой величины, очистить, связать по 10—12 штук, сварить в подсоленной воде и отцедить. В подсоленную и подкисленную уксусом воду выпустить сырые яйца, сварить и вынуть шумовкой. Середину блюда выложить листьями салата, на них положить спаржу, а вокруг яйца. Отдельно подать майонез.

Спаржа 500 г, яйца по 1 на порцию, уксус 1—2 столовые ложки.

238. САЛАКА КОПЧЕНАЯ С ЯЙЦОМ

У копченой салаки отделить голову, внутренности и кожу, положить на порционную сковороду с маслом и прогреть, затем вылить на рыбу яйцо, посыпать солью и довести до готовности в жарочном шкафу или на плите, накрыв сковороду крышкой.

Надо следить, чтобы в белок, который собираетесь взбивать, не попало ни капли желтка, иначе белок не собьется. Нельзя взбивать белки в эмалированной и алюминиевой посуде: от эмалированной может отскочить кусочек эмали и попасть в пищу, а алюминий придает белку серый цвет. Лучше всего пользоваться фарфоровой или фаянсовой посудой.

239. ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦАМИ И МОЛОКОМ

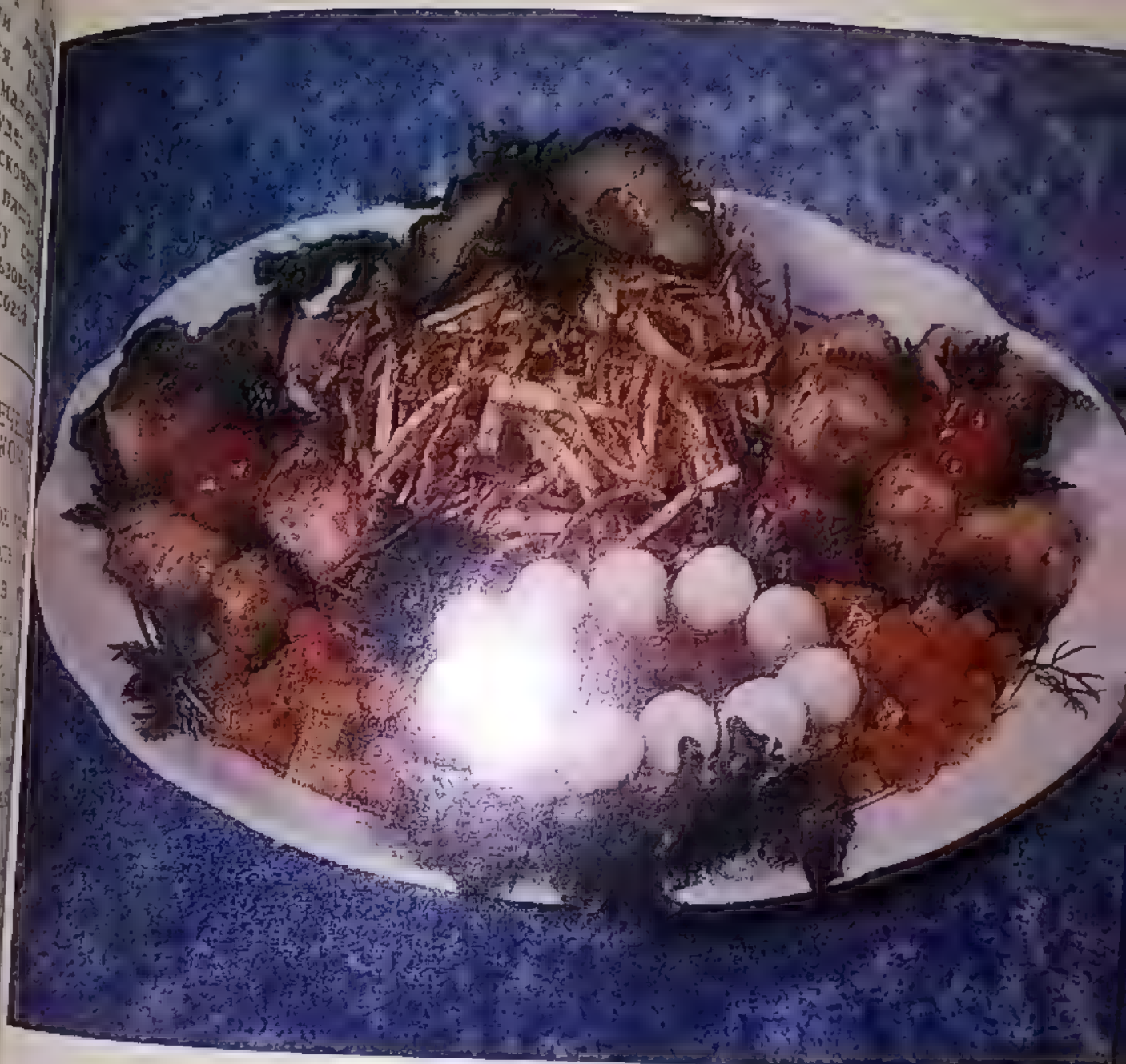
Порционный кусок трескового филе посыпать солью и перцем, запанировать в муке и поджарить на топленом масле.

Поджаренную рыбу поместить на сковороду, вокруг разложить поджаренный картофель, добавить пассированный лук, залить смесью из яиц, муки и молока и запечь.

Рыба 120 г, мука 10 г, масло топленое 20 г, лук репчатый 20 г, яйца 1 шт., молоко 100 г, картофель 150 г, перец.

240. КРАБЫ С ЯЙЦОМ

Открыть консервную банку, разобрать крабов, осторожно удаляя костные пластинки, и выложить на середину салатника. Соусом из майонеза и сока крабов залить их. Поверх положить красиво нарезанные кружочки лимона. По бо-



Отварная севрюга с гарниром и яйцами

Овощные салаты, оформленные яйцом

Ягодный пирог, украшенный безе

Окрошка по-казахски

Запеченные в гриле яйца

Картофельная запеканка с яйцами

Яйца к завтраку

Десерт с взбитым белковым кремом

квм расп
ренных в
зеленого
На 1 с
ловой ло
от крабо
маслин. Г

241 КИЛЬ
КАРТОФЕ
ЯЙЦОМ

Кильк
вок, хвост
Мелко на
ренный ка
с измельче
и заправи
лом с укс
Белки сва
отделить с
го мелко р
Выложить
тарелку к
поверх не
жить киль
отдельно
желтки и
точками не
На 1-2
вареного
зеленого л
ловой ло
масла и у
по вкусу.

242 КАМБА

Две кам
кожи, посо

кам расположить дольки сваренных вкрутую яиц, листики зеленого салата и маслины.

На 1 банку крабов по 1 столовой ложке майонеза и сока от крабов, 2—3 яйца, 10—12 маслин, 1/2 лимона.

241. КИЛЬКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ САЛАТОМ И ЯЙЦОМ

Кильки освободить от головок, хвостиков, внутренностей. Мелко нарезать холодный вареный картофель, смешать его с измельченным зеленым луком и заправить растительным маслом с уксусом, солью, перцем. Белки сваренных вкрутую яиц отделить от желтков, после чего мелко изрубить те и другие. Выложить в салатник или на тарелку картофельный салат, поверх него аккуратно разложить кильки и с двух сторон отдельно поместить рубленые желтки и белки. Украсить веточками петрушки.

На 1/2 банки килек 500 г вареного картофеля, 1 пучок зеленого лука, 2 яйца, по 1 столовой ложке растительного масла и уксуса, соль и перец по вкусу.

242. КАМБАЛА В ЯЙЦАХ

Две камбалы, очищенные от кожи, посолить, обвалять в муке, обмакнуть в взбитые яйца, посыпать тертым хлебом, уложить на промасленную сковородку, облить растопленным маслом и жарить 15—18 минут, переворачивая. Выложить на теплое блюдо, прибавить к маслу рубленой петрушки и лимонного сока и вылить его сверху.

243. КОЗЕЛЕЦ* В ОМЛЕТЕ С ТЕРТЫМ СЫРОМ

В тесто для омлета добавить тертого сыра, тушеного козельца, нарезанного кусочками, и мелко нарубленной вареной или сырой ветчины. Выпечь из этого теста омлет. Подавать с зеленым салатом.

Козелец 100 г, сыр 3 столовые ложки, ветчина 100 г.

244. КОЗЕЛЕЦ В ОМЛЕТЕ

500 г корней козельца очистить, потушить, нарезать кусочками длиной в 10 см, положить сливочное масло. Часть теста для омлета уложить тонким слоем в сотейник с горячим маргарином, покрыть кусочками корня, посыпать рубленой зеленью и лимонной цедрой, хорошо пропечь на слабом огне, затем залить корни

Козелец — один из видов травянистых растений, корни которого употребляются в пищу как овощ.

второй половиной омлета и запечь. Подать с салатным цикорием.

245. ЯЙЦА С ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

Сварить вкрутую 5—6 яиц, очистить и нарезать пополам вдоль. Приготовить соус из горчицы (см. раздел «Соусы...»). Яйца уложить на блюдо и полить приготовленным горчичным соусом. Подавать горячими.

246. ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ И ЯЙЦАМИ

Нашинковать лук, поджарить или спассировать его, добавить нашинкованные отварные грибы, жарить еще 5—7 минут, потом положить зелень укропа и мелко нарубленное сваренное вкрутую яйцо.

Из отваренных капустных листьев и этого фарша сделать голубцы, залить их сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

К блюду можно подать рассыпчатую гречневую кашу.

250 г капусты, 30 г сушеных грибов, 56 г репчатого лука, 1 яйцо, 70 г сметаны, 5 г петрушки, соль, перец.

Когда взбитые белки нужно смешать с более тяжелой и густой смесью (например, тесто для кекса, песочное тесто, суфле или пудинг), вылейте их на поверхность и чистой деревянной ложкой выносите смесь снизу вверх до полного поглощения белка и получения однородной массы. Это нужно делать легкими движениями, без перерыва.

247. БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА СО ВЗБИТЫМ ЯЙЦОМ

Брюссельскую капусту потушить в маргарине с небольшим количеством воды. Желтки отделить, а белки взбить до появления устойчивой пены, добавить щепотку соли. Затем с помощью шприца на сковороде, предварительно смазанной жиром, сделать два кольца из белковой пены и запечь их в духовке. В каждое из запеченных колец осторожно вылить по желтку и уложить «розетки» тушеной брюссельской капусты вокруг колец. Затем еще раз запечь.

Капуста 500 г, маргарин 30 г, яйца 2 шт.

248. ЛУК-ПОРЕЙ, ЗАЛИТЫЙ ЯЙЦОМ, ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

Порей нарезать кусочками в 2 см, отварить в небольшом

количестве подсоленной воды и откинуть на дуршлаг. В хорошо смазанную жиром огнеупорную стеклянную кастрюлю слоями уложить нарезанный кружочками картофель, сваренный в мундире, мелко нарезанный кубиками шпик, копченое мясо или ветчину и кусочки лука-порея. Все залить яйцом, взбитым, как для яичницы-болтуньи, сверху положить кусочки сливочного масла, посыпать панировочными сухарями и тертым сыром и запечь в духовом шкафу при средней температуре. Листовой салат или салат из помидоров дополнит блюдо, сделает его вкусным и полезным.

Лук-порей 400 г, картофель 400 г, яйца, сыр, сухари.

249. ЛУК-ПОРЕЙ В ЯИЧНИЦЕ-БОЛТУНЬЕ

Порей нарезать кусочками в 2 см, потушить в небольшом количестве подсоленной воды и откинуть на дуршлаг. Взбить 2—4 яйца и во время жарения яичницы подмешать туда кусочки порея. Подать с салатом из огурцов или с листовым салатом к жареному картофелю, сваренному в мундире, или к картофельному пюре.

Лук-порей 400 г, яйца 2—4 шт.

250. ЛУК-ПОРЕЙ В ОМЛЕТЕ

Порей нарезать кусочками в 10 см и потушить в небольшом количестве воды и сливочного масла. Приготовить тесто для омлета. Вылить половину теста в форму с разогретым жиром, поверх омлета положить кусочки порея, посыпать нарезанным зеленым луком, натертой цедрой лимона, запечь в духовом шкафу. Перед подачей к столу сверху положить вторую половину омлета, еще раз запечь. Вынуть из духовки, украсить листовым салатом. Подавать горячим.

Лук-порей 500 г, омлетное тесто, цедра лимона.

251. ЛУК-ПОРЕЙ В ОМЛЕТНОМ ТЕСТЕ

Приготовить кляр или омлетное тесто. Белую часть порея нарезать кусочками в 10 см, потушить в небольшом количестве подсоленной воды и откинуть на дуршлаг. Кусочки окунуть в тесто, которое должно быть настолько густым, чтобы прилипало к порею, и жарить плавающими в растительном масле или жару. Приготовленный порей полить лимонным соком. Блюдо подается как гарнир к жареному мясу, а заправленное майонезом и острым соусом в холодном виде можно подать на ужин.

Лук-порей 600 г, омлетное тесто, жир, лимонный сок.

252. ЦИКОРИЙ В ОМЛЕТЕ

Цикорий потушить с небольшим количеством маргарина. Из омлетного теста в горячем жире выпечь оладьи. На одну оладью положить 2—3 побега цикория. Сбрызнуть лимонным соком и посыпать небольшим количеством лимонной цедры, зеленого лука и петрушки. Выложить на огнеупорное блюдо. Затем другой оладьей прикрыть цикорий, запечь в духовке. На гарнир подать зеленый салат.

Цикорий 500 г, омлетное тесто, маргарин, лимонный сок, лук, петрушка.

253. ПЮРЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ЯЙЦАМИ

Очистить и нарезать ломтиками крупные корни сельдерея, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и размять вилкой до получения пюре. В масле поджарить муки, развести небольшим количеством отвара, в котором варился сельдерей, и молока. Соединить с пюре и довести до кипения. Смесь выложить в предварительно подогретую тарелку, сверху положить сваренные вкрутую яйца, полить поджаренным с небольшим количеством перца маслом.

При прибавлении взбитых белков к более легкой смеси (молотые грецкие орехи, лещинные орехи, миндаль, сахарная пудра) белки выливают на дно посуды, а смесь поверх них.

Сельдерей 2 шт., мука 1 столовая ложка, масло 2 столовые ложки, молоко 1/2 стакана, яйца.

254. ОВОЩНАЯ СМЕСЬ В ОМЛЕТЕ

Из яичного теста поджарить омлет, завернуть овощную смесь, предварительно обильно посыпав ее мелко нарубленной петрушкой. Для загустения в овощи положить поджаренную муку. Подавать с соусом для жаркого, картофеля и кочанным салатом.

255. ШПИНАТ С ГРЕНКАМИ И ЯЙЦОМ

Шпинат припустить в б... большом количестве воды, за... тем протереть. Прогреть, запр... вить молочным соусом с мас... лом, добавить соль, сахар, мускатный орех в порошке. Все смешать до образования однородной массы и хорош... прогреть.

Подать шпинат в небольшой фарфоровой чашке, на середину шпината положить очищенное от скорлупы яйцо, сваренное в мешочек, вокруг яйца — поджаренные гренки.

Шпинат 200 г, яйцо 1 шт., масло сливочное 25 г, соус 100 г, сахар 5 г, мускатный орех; для гренков: хлеб пшеничный 25 г, молоко 20 г, сахар, 2 яйца.

256. САЛАТ ИЗ ДУШИСТОГО ЛУКА И ЯИЦ

Молодые побеги лука хорошо промыть в холодной воде, мелко нарезать, посолить. Добавить немного мелко нарезанной зелени укропа и петрушки. Сваренные вкрутую 2—3 яйца разрезать на мелкие кубики и все хорошо перемешать, затем полить майонезом или свежими сливками. Готовый салат сложить горкой в салатницу, сверху украсить съедобными белыми цветами душистого лука, тоненькими срезами редиса и зеленью петрушки.

257. САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЯЙЦОМ

Вареную морковь и свежие огурцы нарезать кубиками, добавить зеленый горошек и заправить майонезом. Украсить салат яйцом, сваренным в мешочек, огурцами и зеленью.

258. ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ

Вымытый и высушенный зеленый салат нарезать и сложить в миску. Сваренные вкрутую яйца нарезать тонкими ломтиками и смешать с соусом из сметаны с уксусом и растертым яйцом. Уложить в салатник, украсить кружочками свежих огурцов и посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки. Подавать салат ко всем мясным и рыбным блюдам.

На 300 г зеленого салата 1 свежий огурец, 2 яйца, 1/2 стакана соуса из сметаны с уксусом.

259. САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯЙЦОМ В СМЕТАНЕ

Редис очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, заправить сметаной, солью, можно добавить перец, сахар, уксус. Положить редис в виде горки в салатник, украсить яйцами, нарезанными дольками, зеленым салатом и посыпать укропом.

260. ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С ЯЙЦАМИ

Листья салата нарезать, положить в салатник, облить сметаной, приправленной по вку-

су сахаром, солью, уксусом. Украсить дольками крутых яиц.

3—4 головки салата, 2 крутых яйца, 1/8 л сметаны, соль, сахар, уксус.

261. САЛАТ ИЗ ЛУКА С ЯЙЦАМИ

Листья лука-латука очистить, обмыть, нарезать полосками и уложить в салатник. Сварить вкрутую 3—4 яйца и дать им остыть, затем очистить и разрезать посередине зигзагообразно. Желтки отделить, растереть вилкой, посолить, посыпать зеленью петрушки и наполнить половинки белков. В середину на желток положить половину редиса. Приготовленные таким образом яйца уложить в салатник и полить его 2 ложками уксуса и 2—3 ложками растительного масла. Перед подачей на стол чуть посолить.

262. САЛАТ ИЗ ЯИЦ С САЙРОЙ

Сайру вынуть из банки, размять вилкой. Яйца, сваренные вкрутую, порубить ножом. Мелко нарезать репчатый лук, чеснок. Все смешать, посолить, поперчить по вкусу, полить оставшимся в банке маслом, выложить в салатник. Сверху посыпать зеленью укропа.

Прежде чем взбивать белки, охладите яйца на льду, в воде или в холодильнике.

Чтобы взбить белок яйца, которое долго пролежало в холодильнике, надо влить в него половину чайной ложки воды.

Яйца 5 шт., сайра 1 банка, лук репчатый 1 головка, чеснок 2—3 зубчика.

263. САЛАТ ИЗ ЯИЦ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

Яйца, сваренные вкрутую, мелко порубить. Размять вилкой печень трески, нарезать мелко репчатый лук, все смешать, полить оставшимся в банке маслом, выложить в салатник. Посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и душистого лука. Можно украсить маслинами.

Яйца 5 шт., печень трески 1 банка, лук репчатый 1 головка.

ЯЙЦА В РАЗЛИЧНЫХ БЛЮДАХ

264. БУЛЬОН С ОМЛЕТОМ

Сварить мясной или куриный бульон, а затем приготовить омлет.

Для приготовления омлета яйца в тарелке или миске

взбить венчиком, чтобы белок и желток хорошо смешались, добавить соль и, продолжая взбивать, влить холодное молоко или бульон.

Полученную массу вылить на сковороду, смазанную сливочным маслом; поставить ее в другую большую сковороду с горячей водой, накрыть крышкой и проварить, пока омлет не загустеет. Продолжительность варки омлета в маленьких формочках 10—15 мин, в большой сковороде —30—40 мин. Чтобы поверхность омлета получилась ровной, вода во время варки должна быть близка к кипению, но не кипеть.

Готовый омлет немного охладить (10—15 мин), нарезать квадратиками, а затем выложить в тарелки с бульоном. Перед подачей на стол в бульон хорошо добавить листики петрушки.

На 2—2½ л прозрачного бульона для омлета —1 стакан молока, 1 столовую ложку масла, 4 яйца.

265. БУЛЬОН С ЯИЧНОЙ КРУПКОЙ

Приготовить крутое тесто (как для лапши), затем протереть его через решето с крупными отверстиями. Выложить крупку на доску или стол, посыпанные мукой, подсушить и затем просеять через дуршлаг или сито для того, чтобы удалить муку.

Сварить бульон из говядины или мяса домашней птицы (курицы или индейки) с кореньями. Процедить. В кипящий бульон всыпать яичную крупку и варить до готовности. Подать на стол с измельченной зеленью укропа или петрушки.

На 200 г муки для крупки— 1 яйцо, 1½ столовые ложки молока, соль по вкусу.

На 500—600 г мяса для бульона — по ½ шт. моркови, петрушки, сельдерея, репчатого лука.

266. БУЛЬОН С ЯЙЦОМ

Сварить мясной или куриный бульон, разлить в тарелки или бульонные чашки и опустить в каждую тарелку сваренное в мешочек яйцо.

267. ЗАПЕКАНКА ИЗ РЕВЕНЯ С ЯЙЦОМ

Яичные желтки растереть с сахаром, постепенно подмешивать растопленное сливочное масло, немного ванильного сахара, половину пакета разрыхлителя, в конце добавить сильно взбитые белки. Тесто должно получиться вязким, для этого можно влить немного молока. В хорошо смазанную жиром форму выложить половину тес-

т.д. Сверху положить 300—400 г мелко нарезанного ревеня. Залить остатками теста и печь в духовом шкафу при высокой температуре около часа.

268. ЯИЧНОЕ СУФЛЕ С ШПИНАТОМ

Сварить 3—4 шпината, отцедить, протереть сквозь сито или мелко нарубить. Отдельно приготовить соус бешамель и смешать со шпинатом. Насыпать черного перца и соли по вкусу, а также полстакана натертого сыра. Затем добавить один за другим желтки и размешать. Белки хорошо взбить веничком до образования густой пены и смешать с полученной массой. Выложить ее на противень или форму, смазанную маслом, сверху посыпать оставшийся сыр. Печь около 15 минут в умеренно горячем духовом шкафу. Подавать горячим в той же посуде. Хорошо приготовленное суфле увеличивает свой объем почти наполовину и это следует иметь в виду при заполнении формы. Суфле можно печь в небольших формочках по одной на каждую порцию.

Яйца 5 шт., сыра натертого 1 стакан, шпинат 300—400 г, черный перец, соль, масло.

Когда взбиваете белки, старайтесь не задевать веничком края посуды. Начинайте медленно, постепенно ускоряя движения. Несколько капель лимонной кислоты, щепотка сахара или соли сократят время взбивания.

269. ЯИЧНИЦА-СУФЛЕ С МАКАРОНАМИ

Смешать в чашке яичные желтки, щепотку соли и сахар-песок. Смесь должна быть пенистой. Столочь 5—6 отварных макарошин, протереть их через сито. Сбить белки, примешать их к пенистой смеси, добавить тертые макароны. Растопить на сковороде масло, вылить в нее смесь и кипятить на медленном огне, пока не подогреется, затем переложить на теплое намасленное металлическое блюдо.

Испечь яичницу на тихом огне. Посыпать сахаром с ванилью, заглясировать, снять с огня.

Яйца 6 шт., сахар-песок 200 г, масло сливочное 100 г, макароны отварные.

270. ЯИЧНИЦА-СУФЛЕ, ЛЕГКАЯ

Смешать сахар-песок, муку, соль и цедру, развести яичными желтками, затем сырыми сливками, чтобы получилась

масса как для жаренья, перемешать с 6 взбитыми белками и взбитыми сливками.

Налить на широкую сковороду масло, когда оно подогреется, вылить туда смесь и запечь яичницу. Готовую яичницу выложить на лист бумаги и посыпать сахаром-песком, свернуть в виде прямоугольника, положить на блюдо, посыпать сахаром, заглясировать в духовке.

Яйца 6 шт., мука 125 г, сливки сырые 150 г, сахар-песок 3 столовые ложки, цедра, соль.

271. ЯИЧНИЦА-СУФЛЕ С МИНДАЛЕМ

Смешать яичные желтки с сахаром-песком в чашке, прибавить цедры, миндаля и соли: когда смесь станет легкой, примешать взбитые белки деревянной ложкой. Смесь должна получиться плотной и не оседать. Все выложить в металлическое длинное блюдо, сгладить поверхность, придать яичнице форму прямоугольника и поставить блюдо в духовку. Когда яичница начнет подрумяниваться, вынуть ее, разрезать вдоль ножом, не прижимая середины. Поставить опять в духовку, поворачивая время от времени блюдо, поджарить 25 минут. Посыпать сахаром, прежде чем яичница будет готова. Заглясировать. Вынуть и посыпать еще раз сахаром.

Яйца 6—7 шт., сахар-песок по 1 чайной ложке на каждый желток, миндаль горький 2 шт., цедра, соль.

272. ПУДИНГ РАКОВЫЙ С ЯЙЦАМИ

Отварить раки, мясо из них вынуть и мелко изрубить. Из оставшейся лузги сделать с 100 граммами масла сливочного раковое масло, растереть его деревянной ложкой добела, выпустить 3 целых яйца и 4 желтка, прибавить изрубленной телятины, соли и тертого белого хлеба столько, чтобы замесить в тесто. Смазать марлевую салфетку маслом, положить в нее массу и варить в воде 1 час.

Подавать с белым соусом с раками.

Раков 30 шт., масло сливочное 150 г, яйца 7 шт., мука 1 столовая ложка, ветчина 100 г, телятина, тертый белый хлеб, пряности.

273. ПУДИНГ ИЗ ЯИЦ И БЕЛОГО ХЛЕБА

Натереть белый хлеб на терке, добавить в него 16 желтков и перетирать все это в течение часа, добавить масло, цедру с 1 лимона и 100 грам-

мов сахару, размешать, добавить 16 взбитых белков, осторожно смешать (снизу вверх), выложить на марлевую салфетку, смазанную маслом, завязать и варить в воде 15 минут.

Подать со сметанным соусом.

Желтки с сахаром быстрее растираются в теплом месте. Для растирания нужно использовать самый мелкий сахарный песок или еще лучше сахарную пудру.

Сырые яйца не рекомендуются при диетическом питании.

274. ПУДИНГ ИЗ КОЗЕЛЬЦА И ЯИЦ ПО-АНГЛИЙСКИ

500 г козельца нарезать маленькими кусочками и тушить в ¼ л воды, добавив 20 г маргарина и немного соли. 50 г маргарина взбить с 3 желтками в пену, размешать с 40 г муки, развести ⅛ л молока, чтобы получилось не очень густое тесто, приправить его солью и мускатом. В это тесто положить кусочки корня, 50 г мелко нарубленной вареной или сырой ветчины, ввести взбитые в крепкую пену 3 белка. Тесто выложить в смазанную жиром форму, плотно закрыть ее и выдержать в течение часа на водяной бане.

Подавать с зеленым салатом.

275. АНГЛИЙСКИЙ ПУДИНГ ИЗ РИСА С ЯЙЦАМИ

Сварить рис и, сняв с огня, вбить 6 желтков, положить изюм с цукатами и размешать. Смазать маслом форму, посыпать сахаром, добавить взбитые белки, размешать и, выложив в форму, поставить в горячую воду, накрыть крышкой, варить на пару. Когда будет готово, срезать верх вровень с краями формы, выложить на блюдо и полить сметанным соусом. Подавать горячим.

Яйца 5 шт., рис 200 г, изюм и цукаты 200 г, сахар-песок 2 столовые ложки, сметанный соус.

276. ЗЕЛЕНЫЙ ПУДИНГ С ЯЙЦАМИ

Обдать кипятком шпинат, изрубить, протереть сквозь сито, положить в кастрюлю вместе с желтками, сахаром, изюмом, маслом, тертым белым хлебом, размешать, прибавить взбитые в пену белки и сложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, поставить в печь.

Протереть сквозь сито 200 г варенья, положить 200 г сахару, развести бутылкой вина, уварить до густоты и залить пудинг перед подачей.

Яйца 6 шт., шпинат 800 г, сахар 400 г, масло сливочное 200 г, изюм 300 г, хлеб белый 400 г, варенье 200 г, вино белое 1 бутылка.

277. ПУДИНГ ИЗ РИСА С ЯЙЦАМИ И ВИШНЯМИ

Хорошо промыть и сварить рис в небольшом количестве воды, протереть сквозь сито в холодную воду, чтобы остыл. Сварить вишни, протереть их через сито, уварить с сахаром до густоты и, когда остынет, смешать с протертым рисом, прибавить 7 яичных желтков и немного тертого белого хлеба, отчего пудинг будет пышнее. Сложить в марлевую салфетку и варить 30 минут.

Растолочь оставшиеся вишни с косточками, сварить с красным вином, протереть сквозь сито, добавить сахару по вкусу, корицу или корку лимона и уварить. Залить им пудинг перед подачей.

Рис 200 г, ягод вишни 1,5 кг, сахар-песок 400 г, желтков 7 шт., хлеб белый тертый 0,5 стакана, вино красное 0,5 бутылки, корица или корка лимона.

278. АНГЛИЙСКИЙ ПУДИНГ ИЗ ЯИЦ С МИНДАЛЕМ

Мешать 8 желтков и 8 ложек сахару-песку до тех пор, пока масса не станет пышной. Припустить в кастрюле ложку сливочного масла, положить 8 ложек сухого картофельного пюре, размешать, прибавить 200 г мелко изрубленного миндаля и растертые желтки, затем взбить в пену белки и за полчаса до подачи выложить в смазанную маслом форму и сварить на пару под крышкой. Когда будет готово, выложить на блюдо́, отдельно подать сметанный соус.

Яйца 8 шт., сахар и сухое картофельное пюре по 8 столовых ложек, миндаль очищенный 200 г, масло сливочное 2 столовые ложки, соус сметанный.

279. МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ

Макароны отварить, заправить маслом, положить на порционную сковороду, залить яйцами, смешанными с молоком, и запечь.

Перед подачей полить сливочным маслом.

280. МАКАРОННИК ИЛИ ЛАПШЕВНИК С ЯЙЦОМ

Сварить макароны или лапшу, слить с них воду. В отдельную кастрюлю влить холодное молоко, положить сырые яйца, сахар, соль. Затем, хорошо раз-

мешав, влить это молоко в макароны или лапшу, уложенные на смазанную маслом сковороду, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 15—20 мин, пока не образуется румяная корочка. Перед подачей на стол посыпать макаронник сахаром или полить маслом.

На 250 г макарон или лапши 1 яйцо, 1 стакан молока, по 2 столовые ложки сахару и сухарей, 1/2 чайной ложки соли и 1 столовую ложку масла.

281. ПЛОВ С ЯЙЦОМ И САЛОМ

Сырое курдючное сало или свиной шпиг нарезать продолговатыми тонкими брусочками (5 мм толщиной и 25—30 мм длиной), слегка поджарить на сковороде. Присоединить нашинкованный репчатый лук и, периодически помешивая, продолжать жарить, пока лук не станет мягким. Затем к луку с жиром прибавить крутое яйцо, разрезанное на тонкие ломтики, перемешать и заправить смесь солью и молотым перцем.

При подаче на тарелку или блюдо положить горячую рассыпчатую рисовую кашу, заправленную свиным или бараньим салом, в середине каши сделать углубление, которое за-

Чтобы отделить белок, а желток оставить целым, яйцо разбивают и выливают в бумажную воронку с отверстием в заостренном конце. Белок постепенно вытечет в стакан, а желток останется в воронке.

Если вам нужен только яичный белок, а желток вы хотите сохранить на несколько дней, осторожно с двух противоположных сторон проткните яйцо толстой иглой — белок вытечет, а желток останется в скорлупе.

полнить смесью яйца с луком и жиром. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Каша готовая 200 г, сало баранье курдючное или свиной шпиг 40 г, лук репчатый 30 г, яйца 1 шт., перец, зелень.

282. ПЛОВ С УКРОПОМ И ОМЛЕТОМ

Веточки свежего зеленого укропа без грубых стеблей промыть, нарезать не очень мелко (5—7 мм), погрузить в кипящую воду на 1—2 минуты, затем откинуть на дуршлаг.

В кипящую подсоленную воду или мясной бульон положить подготовленный укроп, топленое масло, засыпать промытый рис и варить при слабом

жении в закрытой посуде до готовности.

При подаче положить плов на блюдо или тарелку, на него — готовый омлет.

Рис 100 г, яйца 2 шт., вода 210 г, масло топленое 30 г, укроп 30 г, молоко 15 г.

283. КУКУРУЗА С МОЛОКОМ И ЯЙЦОМ

Белый хлеб (без корок) нарезать мелкими кубиками (5—6 мм), залить горячим молоком, добавить взбитое сырое яйцо, снятые с початка и сваренные зерна кукурузы молочной спелости. Массу тщательно перемешать, выложить в смазанные сливочным маслом порционные сковороды и сварить на пару.

Кукуруза 1 початок, яйца 1 шт., хлеб пшеничный 40 г, молоко 150 г, масло сливочное 5 г.

284. КУКУРУЗНАЯ КАША (МАМАЛЫГА) С ЯЙЦАМИ

В кипящую воду добавить соль, сахар, засыпать просеянную кукурузную муку, но не размешивать. Как только вода с мукой закипит, следует быстро веселкой перемешать муку с водой так, чтобы получилась однородная вязкая каша без комков. После этого поверхность каши сгладить, закрыть посуду крышкой и дать каше упреть на слабом огне в течение 10—12 минут.

Варить эту кашу следует небольшими порциями и не ранее чем за 20 минут до подачи, так как при более длительном хранении она становится плотной, холодной и невкусной. Отдельно подают к ней топленое масло, в которое добавляют крутое рубленое яйцо.

285. ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЯЙЦАМИ

Готовую горячую рассыпчатую кашу перед подачей заправить растопленным сливочным или топленым маслом, положить на тарелку и посыпать рубленными крутыми яйцами.

Каша готовая 200 г, яйца 1 шт., масло сливочное или топленое 15 г.

286. ВАРЕНИКИ С ЯЙЦАМИ

Из двух стаканов муки, одного яйца, ½ стакана воды (соль по вкусу) готовят некрутое тесто. Для начинки измельчить 3 сваренных вкрутую яйца и 125 граммов шпика, смешать и в эту массу добавить одну столовую ложку сметаны, чайную ложку сливочного распущенного масла, одну поджаренную на сливочном масле луковицу, соль и перец. Приго-

товленные, как обычно, варенички варить в подсоленной воде в течение 5—10 минут. Подавать на блюде, полить растопленным сливочным маслом.

287. ЯЙЦА, СВАРЕННЫЕ В ЛУКОВОЙ ШЕЛУХЕ

Яйца варить с горстью луковой шелухи в течение двух часов. Белок при этом окрашивается в коричневый цвет.

Яйца очищают, разрезают вдоль и каждую половинку посыпают солью и перцем. Украшают дольками лимона.

288. ЯЙЦА, НАСТОЕННЫЕ В ЧАЕ

Сваренные вкрутую яйца быстро охлаждают и очищают от скорлупы. В пол-литре кипятка заваривают 2,5 чайной ложки черного чая, добавляют 0,5 чайной ложки аниса, одну чайную ложку соли и одну ложку соевого отвара. В горячую смесь кладут очищенные яйца и настаивают в течение 1,5 часа.

289. ЯЙЦА С ЖАРЕНОЙ МОРКОВЬЮ

Морковь подержать в слегка подсоленной воде, вынуть, нарезать кубиками или кружочками, поджарить в сливочном масле, вылить на нее хорошо взбитые яйца и еще жарить до готовности.

Блюдо подавать горячим, посыпав по вкусу черным перцем.

Яйца 5 шт., морковь 0,5 кг, масло сливочное 1,5 столовой ложки, соль, перец.

Замерзшие яйца оттаивают, выдерживая их несколько часов в сильно подсоленной холодной воде.

290. ЯЙЦА ПОД СОУСОМ БЕНЕДИКТИН

Два яичных желтка, две столовые ложки свежих сливок, одну столовую ложку тертого сыра и рюмку десертного вина смешать и поставить на паровую баню. Массу постоянно помешивать до тех пор, пока она не загустеет, и приправить по вкусу перец и соль.

Отдельно приготовить четыре глазуньи, четыре ломтика поджаренного хлеба, столько же шпика, обжаренного вместе с дольками одного помидора. Ломтики хлеба намазать сливочным маслом и на него положить по ломтику шпика, дольке помидора и глазунье. Все это залить приготовленным на паровой бане соусом и подавать на стол.

291. ЯЙЦА ВКРУТУЮ ПО-ШВЕДСКИ

Разрезать пополам 4—5 сваренных вкрутую холодных очищенных яиц, положить на блюдо, покрыть слоем майонеза, сверху посыпать мелко рубленными трюфелями, соленым языком, мясом кальмара, листьями эстрагона.

Нарезать мякиш черного хлеба на 7—8 овальных кусочков толщиной в полсантиметра и более широких, чем половинки яиц. Нарезанные кусочки хлеба поджарить на масле с одной стороны; сделать выемку с неподжаренной стороны, оставив кругом маленький ободок, на который и выпустить из специальной трубки полоску пюре из дичи; на эту полоску поместить цепь из шариков: из моркови и сельдерея, сваренных предварительно в подсоленной воде. Загарнировать углубление каждой гренки фаршем из дичи, смешанным с солеными огурцами, соленым языком и нарезанным зеленым салатом (все это нужно предварительно смешать с майонезом). На слой салата положить декорированную половинку яйца; окружить внизу полоской с эстрагоном.

292. ФАРШ ДЛЯ ПИРОЖКОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ЯЙЦАМИ

Мытые свежие листья лука мелко нарезать, слегка посолить и размять ложкой. К нему добавить мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца и растопленное сливочное масло. Все хорошо перемешать. Пирожки с такой начинкой очень вкусны.

293. НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ ИЗ ЯИЦ

Смешать мелко изрубленные крутые яйца с маслом, добавить соли, перцу, немного зелени петрушки и, выложив на тарелку, ненадолго поставить в холодное место.

Яйца 7—8 шт., масло сливочное 100 г, соль, перец, зелень петрушки.

294. НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ ИЗ ВЯЗИГИ С ЯЙЦАМИ

Подержать вязигу в теплой воде в течение получаса, очистить, положить в кастрюлю и, залив соленой водой, сварить на медленном огне до мягкости, затем остудить и, откинув на дуршлаг, мелко изрубить. Сваренные вкрутую яйца изрубить, смешать с маслом и вязигой, посолить по вкусу.

Яйца 4 шт., вязига 150 г, масло сливочное 3 столовые ложки.

295. НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ ИЗ ВЯЗИГИ С ЯЙЦАМИ И РИСОМ

В приготовленный, как сказано в предыдущем рецепте, фарш положить на каждого обедающего по одной столовой ложке вареного риса.

Вязига 100 г, яйца 3 шт., масло сливочное 3 столовые ложки, рис вареный 3 столовые ложки.

296. ПАШТЕТ ИЗ ЯИЦ

Разбить яйца, посолить, разделить на 3 равные части и испечь на трех сковородах одинаковой величины, обрезать аккуратно края кругом, положить один кружок на блюдо, а из двух других вынуть середину, оставив рант в два пальца шириной, смазать яйцом, положить на блюдо один на другой, наполнить яйцами а-ля триб (см. рецепт 19). Из вырезанных кружков нарезать кружочки, убрать ими верх образовавшегося паштета, который смазать яйцом.

Яйца 10 шт., масло сливочное 1 столовая ложка.

297. ПАСТА ИЗ ЯИЦ И СЕЛЕДКИ

Яйца, сваренные вкрутую, натереть на терке, селедку, отделив от костей, и лук мелко порезать. Все вместе растереть, вливая понемногу масла до получения однородной массы, поперчить.

Яйца 4 шт., 1 селедка в масле, 4 маленькие луковицы вместе с зеленью, 1—2 столовые ложки растительного масла, черный перец.

298. ПАСТА ИЗ ЯИЦ И КОЛБАСЫ

На терке натереть сухую колбасу и крутые яйца, перемешать с маслом, добавить приправу и зеленый лук.

Яйца 4 шт., 120 г (полстакана) растительного масла, 100 г сухой охотничьей колбасы, соль, черный перец, порезанный зеленый лук.

299. ПАСТА ИЗ ЯИЦ *(пикантная)*

Яйца мелко порезать, положить в масло вместе с перцем, порезанным луком, зеленью и соусом, посолить, перемешать до получения однородной массы.

Яйца 4 шт., 120 г (полстакана) растительного масла

соль, черный перец, 1/2 ложки размолотого красного перца, 1 столовая ложка зелени.

300. ПАСТА ИЗ ЯИЦ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

4—5 сваренных вкрутую яиц и 80 граммов репчатого лука измельчить. 40 граммов сливочного масла и 100 граммов красных свежих томатов растереть до пастообразного состояния с яйцами, а затем добавить соль, перец, мелко рубленную зелень петрушки.

Рекомендуется:

— хранить яйца в холодильнике при температуре от 1 до 2°;
— закладывать на хранение только яйца с целой и чистой скорлупой;
— не закладывать на хранение в холодильник теплые яйца;
— холодные яйца не переносить сразу в очень теплое помещение;
— не помещать яйца рядом с остропахнущими продуктами.

СОУСЫ И МАСЛА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРИГОТОВЛЕНИИ ЯИЧНЫХ БЛЮД

Соусы как приправа имеют очень важное значение в поваренном искусстве. Хорошо приготовленный соус придает пище более приятный вкус, пикантность.

Существует множество различных вариантов приготовления соусов, рекомендуемых для яичных блюд, и каждая хозяйка может эти соусы разнообразить и варьировать по своему вкусу и желанию. Но у всех у них одна основа — бульон (мясной, грибной, рыбный) или вода и масло, мука, сливочное или подсолнечное масло.

Соусы, как правило, готовятся перед самой подачей к столу.

Здесь мы даем несколько рецептов соусов, которые можно рекомендовать к различным яичным блюдам, а также соусы, которые готовятся с добавлением яиц как одного из основных компонентов соуса. Но, как уже сказано, соусы, как и другие блюда, для подачи можно варьировать по-разному, в зависимости от предназначения и вашего вкуса.

БЕЛЫЙ СОУС

Масло (сливочное или подсолнечное) распустить в небольшой высокой кастрюльке на плите и, не доводя до кипения, положить в масло муки, постоянно помешивая веселкой, чтобы не было комков. Мешать, не переставая и не снимая с огня, минут 5, потом понемногу влить, продолжая помешивать, мясного (или рыбного, или грибного) бульона. Хорошо прокипятить, все время помешивая. Посолить по вкусу. Густота соуса зависит от того, к какому блюду он подается (к мясу, рыбе, овощам). Для густого соуса, соответственно, влить жидкости чуть меньше.

Масло 1 столовая ложка, мука 1 столовая ложка, бульон 2 стакана, лимонный сок.

Эта пропорция рассчитана на 5—6 человек.

БЕЛЫЙ СОУС С ШАМПИНЬОНАМИ

В готовый белый соус добавить шампиньонов, приготовленных следующим образом: снять с них кожицу и вырезать все черные места, очистить крепкие корешки, нарезать грибы тоненькими ломтиками, положить в небольшой сотейник, где распущено сливочное масло, добавить сок половины лимона, прокипятить 2—3 раза и

переложить их в готовый белый соус. Перемешать и вновь прокипятить, тщательно помешивая веселкой.

Масло сливочное 1 столовая ложка, мука 1 столовая ложка, бульон 2 стакана, шампиньоны нарезанные 3 столовые ложки, ½ лимона.

БЕЛЫЙ СОУС СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ

В готовый белый соус прибавить сахару-песку (по вкусу) и лимонного соку. Прокипятить 2—3 раза, тщательно помешивая. Соус готов.

Масло сливочное 1 столовая ложка, мука 1 столовая ложка, бульон 2 стакана, сахар 1 столовая ложка, лимон ½ шт.

БЕЛЫЙ СОУС СЛАДКИЙ С ВИНОМ

В белый соус прибавить ½ стакана белого сухого виноградного вина и 1½ ложки сахару-песку. Тщательно перемешать. Перед подачей вбить веселкой в соус 2 сырых желтка, поставить кастрюльку на плиту, но не доводить соус до кипения, а чтобы он только загустел. Подавать горячим.

БЕЛЫЙ СОУС С ТРЮФЕЛЯМИ

Нарезать тоненькими ломтиками 5—6 трюфелей, припустить их 2—3 минуты в ложке сливочного масла, переложить в готовый белый соус, прокипятить, помешивая. Соус готов.

БЕЛЫЙ СОУС С КАПЕРСАМИ

В приготовленный белый соус положить каперсы, очищенные от косточек маслины, маринованные в уксусе маленькие огурчики, разрезанные вдоль на 2 части, отваренные белые грибы, нашинкованные полосками. Все это размешать, прокипятить, помешивая веселкой.

Масло сливочное 1 столовая ложка, мука 1 столовая ложка, маслины 10—12 шт., каперсы 1 столовая ложка, огурчики 2—3 шт., грибы белые отварные 5—6 шт.

БЕЛЫЙ СОУС С ХРЕНОМ

В белый соус (в данном случае нужен соус жидкий) положить тертого хрена, прокипятить 2—3 раза, помешивая. Соус готов.

Масло сливочное 1 столовая ложка, мука 1 столовая ложка, бульон для белого соуса 3 стакана, хрен тертый ½ стакана.

БЕЛЫЙ СОУС С РАКАМИ

В белый соус (жидкий) всыпать 1 ½—2 столовые ложки измельченных раков и прокипятить при тщательном помеши-

вании. Этот соус имеет розовый цвет, преимущественно идет к рыбным и яичным блюдам.

БЕЛЫЙ СОУС С СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

Отварить в соленой воде свежие грибы. Когда они будут готовы, вынуть из бульона, разрезать на небольшие кусочки (мелкие можно оставить целыми) и положить в приготовленный белый соус. Можно выжать из половины лимона сок и полить им соус.

СОУС НА МАДЕРЕ

Взять 5 желтков, всыпать в них 4 чайные ложки сахару-песку, и все растереть до образования белой массы. Затем, взбивая веничком или деревянной лопаточкой, добавить мадеры. Поставить на плиту и на огне продолжать взбивать соус до тех пор, пока он не превратится в пенистую массу. Но до кипения не допускать. Подавать тотчас же, как вспенится. Приготавливать этот соус нужно перед самой подачей.

Желтки 5 шт., сахар-песок 4 чайные ложки, мадера 1/2 стакана.

СОУС БЕШАМЕЛЬ

В отличие от соуса белого этот соус разводится не бульоном, а свежими сливками или негустой сметаной.

В масло, распущенное в небольшой кастрюльке, всыпать муку, тщательно помешивая, влить сливки или сметану. Снять с огня и вбить сырые яичные желтки.

Масло 1 столовая ложка, мука 1 1/2—2 столовые ложки, сливки или негустая сметана 1 1/2—2 стакана, яичные желтки 1—2 шт.

Готовый белый соус смешивают с яйцами так: взбитые желтки разбавить холодным бульоном или сырыми сливками. Закипятить соус, снять с огня, влить смесь и варить, не доводя до кипения. Процедить.

СОУС МОЛОЧНЫЙ

Муку слегка прожарить с маслом и развести горячим молоком, вливая его постепенно. Соус варить, непрерывно помешивая, в течение 10 минут и посолить по вкусу.

Мука 1 столовая ложка, молоко 1 стакан, масло 1 столовая ложка.

СОУС ГОЛЛАНДСКИЙ

В небольшую кастрюльку положить шесть желтков, добавить две столовые ложки приготовленного белого соуса,

хорошо все взбить веничком или деревянной лопаточкой, поставить на медленный огонь. В отдельной кастрюльке распустить 200 граммов сливочного масла. Вскипятить немного уксуса. Когда желтки начнут подниматься, прибавить потихоньку, постоянно помешивая, сливочное масло и по нескольку капель уксуса. Как только соус загустеет и поднимется, посолить по вкусу и тотчас снять с огня.

От долгого взбивания на медленном огне соус делается гладким и нежным. Поэтому готовить его лучше перед самой подачей.

СОУС ИЗ ГОРЧИЦЫ

Сухую горчицу заварить кипятком, добавить протертые сквозь сито желтки сваренных вкрутую яиц, немного сахарупеску, соли, подсолнечного масла, уксусу и мелко нарубленных каперсов.

Сухая горчица —1 чайная ложка, желтки крутые 3 шт., масло подсолнечное—1 столовая ложка, уксус столовый —½ стакана, каперсы —2 чайные ложки, соль, сахар.

СОУС ИЗ КРАСНОГО ВИНА

В кастрюлю влить красное вино и полстакана воды, положить лимонную цедру, вскипятить, добавить картофельную муку, разведенную в ¼ стакана холодной воды, затем всыпать сахар-песок и, не снимая с огня, помешивать соус, пока сахар не растворится. Соус подавать в горячем или холодном виде, в зависимости от блюда.

На ½ стакана натурального красного вина —¾ стакана сахару, 1 чайную ложку муки.

СОУС ИЗ КУРАГИ

Курагу промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить одним стаканом воды и варить до мягкости. Сваренную курагу протереть сквозь частое волосяное сито, положить обратно в кастрюлю, добавить сахар и ¼ стакана горячей воды, все это размешать, поставить на огонь и прокипятить в течение 5 минут. После этого соус снять с огня, добавить в него вино и хорошо размешать.

Так же можно приготовить абрикосовый соус, заменив курагу абрикосовым пюре (200 г).

На 100 г кураги—¼ стакана сахару, ¼ стакана вина (мускат или мускатель).

КРАСНЫЙ СОУС

Обычно в кулинарии красным соусом называют муку, поджаренную и зарумяненную на сливочном или оливковом масле; из нее делают обыкно-

венно соусы и подливки для самых разнообразных блюд, и в частности для многих яичных блюд. Красный соус можно приготовить светлым и темным.

Для приготовления красного соуса растопить сначала сливочное масло на сковороде и, когда оно хорошо нагреется, добавить в него столько муки (высшего сорта), чтобы образовалась масса (но не очень густая).

Поджарить муку несколько минут, помешивая, потом отставить на небольшой огонь и держать там дольше или меньше, в зависимости от того, какой вы хотите сварить соус: светлый или темный; но в обоих случаях он должен потихоньку (на очень медленном огне), но хорошо прокипеть.

На 100 г сливочного масла— 15 г зелени петрушки, лимонный сок по вкусу, мука.

СОУС ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЙ

Сливочное масло разогреть, но не кипятить, положить в него мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца и рубленую зелень, заправить по вкусу кислотой и солью.

Масло сливочное 200 г, яйца 2 шт., зелень петрушки или укроп 20 г, сок от ½ лимона, соль.

Яйца как высокоценный по содержанию белка, жира, витаминов и минеральных солей пищевой продукт широко используются в лечебном питании, так как яйцо представляет собой своего рода сбалансированный натуральный пищевой продукт, содержащий все необходимые для живого организма вещества.

ЯИЧНЫЙ СОУС-ФРИКАССЕ

К готовому жидкому соусу бешамель дополнительно прибавить еще хорошо взбитый яичный желток.

СОУС ХОЛОДНЫЙ С ГРИБАМИ

Сухую горчицу, заваренную двумя ложками кипятка, желтки, истолченный сахар, подсолнечное масло, соль, уксус, мелко нарезанный белок и свежий огурец, рубленые белые маринованные грибы и укроп тщательно растереть. Можно добавить каперсов и оливок.

Горчица сухая 2 чайные ложки, желтки крутые 6 шт., сахар-рафинад 6 кусков, масло подсолнечное 2 столовые ложки, грибы белые 2—3 шт., уксус столовый ¾ стакана, белок 1, огурец 1, рубленый лук и укроп по 1 столовой ложке, каперсов и оливок по 1 столовой ложке, соль.

ЯИЧНЫЙ СОУС СЛАДКИЙ

Яйца и яичные желтки тщательно смешать с сахарным песком, столовым белым вином, тонко срезанной с лимона цедрой и проварить на слабом огне, непрерывно взбивая металлическим веничком. Когда соус увеличится в объеме в 2—3 раза (превратится в пышную пену) и температура его достигнет 70—75°, из соуса удалить цедру. Хранить такой соус можно не более 10—15 минут.

Яйца 5 шт., желтки яичные 5 шт., сахар-песок 300 г, вино белое 500 г, лимон 1 шт.

БЕЛЫЙ СОУС С ЯЙЦАМИ

В белый рыбный соус (см. раздел «Соусы...») добавить рубленые или мелко нашинкованные сваренные вкрутую яйца, лимонную кислоту или сок лимона, измельченную зелень петрушки, соль и перец молотый. Все тщательно перемешать.

Белый соус 700 г, яйца 8 шт., лимонная кислота 2 г, зелень петрушки 20 г, перец молотый 1 г.

СОУС С ХРЕНОМ И ЯИЧНЫМИ ЖЕЛТКАМИ

Сырые желтки растереть добела с сахаром и растительным маслом. Натертый на мелкой терке хрен заправить уксусом с солью, соединить с растертыми желтками и перемешать.

Лецитину желток обязан своими эмульгирующими свойствами, способствуя образованию стойких не расслаивающихся эмульсий. На этом, в частности, и основано использование желтков в приготовлении майонезов.

Желтки 5 шт., сахар-песок 1,5 столовой ложки, растительное масло (оливковое) 1,5 столовой ложки, хрен тертый 1 стакан, соль и уксус по вкусу.

Есть другой рецепт приготовления этого же соуса.

Растереть 2 желтка с небольшим количеством сливочного масла. Добавить ½ стакана измельченного на мелкой терке хрена и ½ чайной ложки сахару-песку. Все размешать.

СОУС ИЗ СМЕТАНЫ С ХРЕНОМ, КРУТЫМИ ЯЙЦАМИ И ГОРЧИЦЕЙ

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать и смешать с натертым на мелкой терке хреном и сметаной. Приправить по вкусу горчицей, солью, сахаром. Вместо крутых яиц можно взять два желтка.

Яйца 2 шт., хрен 100 г, ¼ л сметаны, соль, сахар, горчица.

СОУС-ХРЕН СО СМЕТАНОЙ И ЯИЧНЫМИ ЖЕЛТКАМИ

Масло растопить, прибавить муку, поджарить, развести отваром или бульоном, вскипятить. Хрен вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, размешать с разведенной заправкой, влить сметану, приправить по вкусу солью, сахаром и уксусом. Прибавить желтки, подогреть, помешивая. Соус-хрен можно приготовить без желтков.

Хрен 100 г, желтки яичные 2 шт., масло сливочное 40 г, мука 40 г, бульон или овощной отвар ¼ л, сметана ¼ л, соль, сахар, уксус.

МАЙОНЕЗ

Два яичных желтка, одну столовую ложку уксуса или лимонного сока, щепотку сахара, соли и перца слегка перемешать в миксере. Затем, продолжая взбивать массу, тонкой струйкой влить в нее один стакан растительного масла.

ТОМАТНЫЙ СОУС

Вынуть сердцевину спелых помидоров средней величины, дать стечь. Положить в кастрюлю, прибавив сливочного масла, дольку толченого чеснока, соли, сахара, и варить полчаса на слабом огне.

4 крупных помидора, 1 долька чеснока, 1 чайная ложка сахару, соль.

ЗЕЛЕНЫЙ СОУС

Шпинат, петрушку и эстрагон несколько минут поварить в кипящей воде, а потом откинуть на дуршлаг или сито. Добавить зеленый лук, пропустить все через мясорубку, заправить майонезом или сметаной.

КЛЯР

Стакан муки смешать с 5–6 сырыми желтками и со столькими же ложками молока или воды, посолить и добавить взбитые в пену оставшиеся белки.

По мере надобности можно увеличить или уменьшить пропорцию.

ЯИЧНЫЙ КРЕМ

Яйца растереть с сахаром до исчезновения сахарных крупинок, затем всыпать муку и ванильный сахар, все растереть до эластичности. В растертую массу постепенно вливают горячее молоко, непрерывно помешивая деревянной ложкой. Перемешанную массу ставят на небольшой огонь и, продолжая помешивать, варят до густоты сметаны. Крем снимают с огня и взбивают лопаточкой.

Готовый охлажденный крем употребляют в начинку для слоек, эклеров и т. д.

Яйца 4 шт., сахар-песок 1 стакан, молоко 2 стакана, мука ½ стакана, ванильный сахар ¼ пакета.

МАСЛО АНЧОУСНОЕ

Анчоусы истолочь, протереть через сито, смешать с маслом, вновь все протереть через сито, выложить в чашку и хранить в холодном месте. Анчоусы можно заменить сельдью.

Анчоусы 50 г, масло сливочное 100 г.

МАСЛО СО ШПРОТАМИ ИЛИ САРДИНАМИ

Поджарить на масле мелко изрубленный репчатый лук, подбавляя понемногу горячей воды для того, чтобы лук стал мягким, но не подрумянивался. Протереть через сито сардины или шпроты и поджаренный лук, заправить тертым сырым яблоком и солью и затем все тщательно перемешать с размягченным сливочным маслом.

Смеси, в которых использованы сырые яйца, только белки или только желтки (соусы, кремы, супы, подливки и т. д.), нельзя сильно разогревать и тем более нельзя кипятить. В большинстве случаев яйца добавляют в самом конце варки, сняв посуду с огня; если же их нужно проварить, то смесь доводят только до первых признаков кипения (появление пузырьков и вздрагивание жидкости), после чего тотчас же снимают с огня. Добавляя сырые яйца в горячие смеси, их нужно не переставая тщательно помешивать.

Такое масло можно подать ко многим яичным блюдам.

На 200 г масла (сливочного)—50 г сардин (или шпрот), 30 г яблок, 1 маленькую головку репчатого лука.

МАСЛО ЗЕЛЕНОЕ

Промытую зелень петрушки свежей без стеблей обсушить полотенцем, очень мелко нарезать, растереть, добавив немного соли, затем все это тщательно смешать с размягченным сливочным маслом, подливая лимонный сок.

ЯЙЦА В РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ

Яйца и различные блюда из яиц любят все: и взрослые, и дети. Для одних это необходимая часть завтрака, какой бы он ни был. Как в домашней кулинарии, так и в столовых и в ресторанах яйца, приготовленные всевозможными способами, занимают главенствующее место в завтраках. Другие предпочитают вкусные яичные супы, а надо сказать, что яичные супы — одно из оригинальнейших и интереснейших достижений кулинарного искусства. Третьи считают, что яичное меню значительно разнообразит закуски. Без добавления яиц просто немыслимы очень многие салаты. Яйца, в свою очередь, используют для украшения других блюд (различные корзиночки, красивые грибочки и пр.). В общем, как нередко бывает в кулинарии, и здесь все зависит от вашего вкуса и предназначения блюд. Но есть отдельные тонкости, важные, на первый взгляд даже неуловимые, особенности, которые применимы именно только к одному какому-либо конкретному случаю. Например, очень важно знать и учитывать при приготовлении, что супы с растворенным яйцом требуют, чтобы бульон для них приготавливался обязательно с большим количеством репчатого лука (не менее трех-пяти свежих луковиц на один-полтора литра воды).

Или еще такой секрет: вылив яично-суповую смесь из чашки непосредственно в горячий суп, необходимо очень тщательно, но в то же время довольно энергично размешивать его деревянной ложкой не менее пяти-семи минут, не прерываясь ни на секунду. Только после этого приготавливаемый суп приобретает упругую и плотную, абсолютно эластичную консистенцию, не говоря уже о необыкновенном, совершенно оригинальнейшем вкусе.

А как правильно ввести яйцо в суп? Здесь тоже есть свои сложности, которые обязательно надо учитывать, иначе

просто ничего не получится. Прежде всего необходимо часть суповой жидкости уже готового супа отлить из кастрюли в широкую фарфоровую или специальную фаянсовую чашку, добавить туда винного уксуса или лимонного сока (полстакана на пол-литра или литр жидкости), взбитого предварительно с одной чайной ложечкой сливочного или оливкового масла, и, размешав все это, спустить яйцо (именно очень осторожно спустить, а не влить). Для этого вначале свежее (обязательно свежее) яйцо аккуратно разбивают и также очень аккуратно переливают в блюдце или отдельную чистую тарелку, с тем чтобы желток не разбился и не смешался с белком, а плавал бы на последнем.

Иногда при приготовлении требуется примешать яйцо к супу. Делать это нужно следующим образом: желтки свежих яиц хорошо взбить, разбавив их несколькими ложками сырых сливок или холодным бульоном, или холодным соусом (конечно, жидким), процедить через сито, добавить мелко толченного мускатного ореха и немного свежего сливочного масла Когда суп закипит, очень осторожно влить смесь, и, сделав теперь уже сильный огонь, но ни в коем случае не доводя до кипения, продолжать взбивать и, сняв с огня, процедить.

Очень важно также знать, что для приготовления всевозможных блюд, и в первую очередь закусок, из яиц или с добавлением их необходимо использовать только самые свежие яйца, так как при длительном хранении или при хранении их в условиях резкого повышения или понижения температуры в результате смешивания желтка с белком яйца приобретают неприятный стойкий привкус «лежалости».

Яйца принято делить на два основных сорта, пригодных для употребления в пищу,— диетические и столовые. Те яйца, которые снесены не более чем за семь суток до реализации, считаются диетическими; яйца, которые хранятся до тридцати суток,— столовыми. В магазины в продажу поступают в основном высококачественные диетические яйца.

Кроме хранения яиц в целом виде, различают два основных способа переработки их: приготовление меланжа и яичного порошка. Меланж — это замороженная смесь белка с желтком, освобожденная от скорлупы. Для получения яичного порошка белок и желток в смеси или раздельно (а потом смешиваются) высушиваются на специальных сушилках. Яичный порошок содержит не более шести-семи процентов влаги и хорошо восстанавливается. На одну весовую часть порошка требуется добавить четыре части воды, что по составу дает натуральную яичную смесь, которую и можно использовать для приготовления отдельных яичных блюд, в основном омлетов и яичниц-болтуний.

Свои маленькие секреты есть не только в приготовлении блюд из яиц, но и даже в самом процессе потребления, например, многие едят яйца всмятку и едва теплыми, тогда как другие предпочитают есть их горячими (и даже специально подогревают уже очищенные в горячей, но, конечно, не кипящей, воде), да к тому же некоторые любят, чтобы белок был слегка твердым. Тогда в этом случае нужно знать, что если яйцо варится на сильном огне, то белок будет твердым, а желток останется жидким, и наоборот получается при варке на медленном огне.

Яйца как высокоценный по содержанию белка, жира, витаминов и минеральных солей пищевой продукт широко используются в лечебном и диетическом питании, так как яйцо представляет собой своего рода сбалансированный натуральный пищевой продукт, содержащий все необходимые для живого организма вещества. Особый интерес в лечебном питании представляет яичный желток, который содержит много холестерина, и в то же время в нем в несколько раз больше лецитина, то есть вещества, которое обеспечивает нормальное усвоение организмом холестерина. В яичном желтке содержится значительное количество железа, поэтому он очень полезен при заболевании малокровием. Однако

желток яйца противопоказан при воспалительных процессах в желчном пузыре, так как вызывает спазмы. Избегать употребления в пищу яичного желтка следует и при таких заболеваниях, как холецистит, хронический гепатит, цирроз печени и при заболеваниях, сопровождающихся нарушением функций печени.

Детям от одного до трех лет яйца можно давать в очень ограниченном количестве — только в качестве приправы или как добавление к каким-либо блюдам (но не более одной трети яйца в день). Детям же, предрасположенным к заболеванию диатезом, вообще исключают их из меню. И только постепенно, соответственно с возрастом, в рационе ребенка нужно увеличить количество потребления в пищу яиц. Ребенку от семи до одиннадцати лет рекомендуется давать в день одно яйцо.

Хорошо известно, что желток куриного яйца в отличие от белка содержит значительно меньше воды, около пятидесяти процентов, и состоит он в основном из жира — до двадцати пяти процентов, белков — пятнадцать с половиной процентов и лецитина (жироподобного вещества) — семнадцать процентов. Именно это вещество играет важную роль в питании нервных клеток как поставщик фосфора, а также в формировании жирового обмена.

К тому же яичный желток является важнейшим источником витамина Д, который необходим детям, а также при организации правильного сбалансированного питания женщины в течение всего периода беременности и кормления ребенка.

Необходимо знать также, что в сыром яичном белке содержится авидин — вещество, которое вредно влияет на витаминный обмен в организме. При варке это вещество уничтожается. Поэтому сырой яичный белок в больших количествах употреблять не следует, а при некоторых заболеваниях и вообще не рекомендуется.

Яичные блюда играют важную роль в диетическом питании. Паровой омлет, яйца всмятку, но не более одного-двух яиц в день, назначаются для диетического питания при болезнях желудка, хронических гастритах, когда больному прописывается диета № 1, или так называемая щадящая диета. Но яйца (или омлеты, или яичницы) в таком случае не рекомендуется есть очень горячими или, наоборот, очень холодными. При диете № 2, цель которой — предохранить желудок от воздействия грубых механических раздражителей, из яичных блюд разрешаются яйца, сваренные всмятку, вкрутую, а также глазунья, яичницы, омлеты, но опять же не более одного-двух яиц и не каждый день. А вот больным, которым рекомендована диета № 4, разрешается не более одного яйца и обязательно только в качестве добавления в каши, пудинги. Как добавление в различные блюда, но не более одного яйца в день и не ежедневно, рекомендуются яичные блюда при диете № 5, которая назначается при заболеваниях печени и желчного пузыря. Разрешается также при этой диете паровой омлет, но только из одних белков или с добавлением не более половины желтка.

Диета при ожирении, известная как диета № 8, включает в себя и яичные блюда в виде яиц, сваренных вкрутую, яичниц, омлетов (не более одного-двух яиц) и не каждый день. Однако при истощении организма и развившемся малокровии просто необходимы яйца натуральные (сваренные любым способом), а также всевозможные яичницы, глазунья. Притом все эти блюда нужно уметь не только качественно и аппетитно приготовить, но и уметь подать, красиво украсив их свежей зеленью, ломтиками красных помидоров, сладкого болгарского перца. В умеренном количестве разрешается при заболевании малокровием и истощении организма для возбуждения аппетита в яичные блюда добавлять различные пряности и специи: молотый красный и черный перец, лавровый лист, уксус, маслины. Все это значительно разнообразит яичное меню, вызывает аппетит, доставляет удовольствие.

При различных нарушениях деятельности сердца употреблять яйца нужно также в ограниченном количестве и с большой осторожностью, не более одного в день и не ежедневно, в виде омлетов, яичниц, глазуний (желательно только из одного белка или с добавлением желтка, но не более половины его), это при назначении диеты № 10. И в этом случае уже от применения острых пряностей и приправ следует вовсе отказаться, хотя приготовленные блюда также необходимо при подаче на стол украсить, придать им привлекательный и аппетитный вид.

Конечно, при применении любой из диет необходимо руководствоваться только назначением врача на основе медицинских показаний и, как вообще при питании, индивидуальным вкусом каждого, а также предназначением блюд, в данном случае блюд из яиц.

СОДЕРЖАНИЕ

Яйца вареные 5

1. Яйца в мешочек *(основной рецепт)* 5
2. Яйца в мешочек без скорлупы 5
3. Яйца в мешочек по-папагюрски 5
4. Яйца в мешочек, поджаренные с шпинатом 6
5. Яйца в мешочек с пюре из щавеля 6
6. Яйца в мешочек, фаршированные трюфелями и копченым языком 6
7. Яйца в мешочек по-королевски 6
8. Яйца в мешочек с картофельным пюре 7
9. Вареное яйцо в мешочек по-голландски 7
10. Яйца в мешочек с куропаткой 7
11. Яйца всмятку *(основной рецепт)* 7
12. Яйца выпускные *(основной рецепт)* 8
13. Гренки с выпускными яйцами 8
14. Яйца вкрутую *(основной рецепт)* 8
15. Яйца вкрутую жареные 8
16. Яйца вкрутую с соусом бешамель 9
17. Яйца в сметане 9
18. Яичные сеченки 9
19. Яйца а-ля триб 9
20. Яйца а-ля тартарен 10
21. Яйца под майонезом 10
22. Яйца с майонезом и репчатым луком 10
23. Соленое яйцо 10
24. Вареные яйца по-венгерски 10
25. Вареные яйца на рисе с помидорами 11
26. Вареные яйца в тесте 11
27. Яйца с шейками красных креветок 11
28. Яйца, запеченные с шампиньонами *(из польской кухни)* 11
29. Яйца по-провансальски 12
30. Яйца по-бретонски 12
31. Вареные яйца в ветчине 12

Яйца фаршированные 12

32. Фаршированные яйца с картофельным пюре 13
33. Фаршированные яйца обжаренные 13
34. Яйца, запеченные в скорлупе 13
35. Фаршированные помидоры, огурцы и яйца 14
36. Яйца, фаршированные зеленым душистым луком 14
37. Яйца, фаршированные шпинатом 14
38. Яйца «Аврора» 15
39. Фаршированные яйца с салатом из горошка 15
40. Яйца, фаршированные шампиньонами 15
41. Яйца, фаршированные рыбой 16
42. Яйца с сельдью 16
43. Яйца с рыбными консервами 16
44. Фаршированные яйца вкрутую по-тирольски 17
45. Фаршированные яйца вкрутую с устрицами 17

46. Яйца с зернистой икрой и рыбным салатом 17
47. Яйца с зернистой икрой 18
48. Яйца, фаршированные пастой «Океан» 18
49. Фаршированные яйца под «дьявольским соусом» 18

Яичница-глазунья 19

50. Яичница-глазунья *(основной рецепт)* 19
51. Яичница-глазунья запеченная 19
52. Яичница-глазунья с гарниром 20
53. Яичница-глазунья на помидорах 20
54. Яичница-глазунья на сыре 20
55. Яичница-глазунья по-сельски 20
56. Яичница-глазунья по-лесничьи 20
57. Яичница-глазунья с говяжьей печенью 20
58. Яичница-глазунья с куриной печенью 21
59. Яичница-глазунья по-мушкетерски 21
60. Яичница-глазунья с ветчиной 21
61. Яичница-глазунья по-горски 21
62. Яичница-глазунья со шпинатом 22
63. Яичница-глазунья с жареным хлебом 22
64. Яичница-глазунья на хлебе с ветчиной 22

Взбитые яйца 22

65. Взбитые яйца с сыром 23
66. Взбитые яйца а-ля пожаль 23
67. Взбитые яйца в пирожках 24
68. Яйца «По-весеннему» 24
69. Яичница в чашках 24
70. Яичная кашка с сыром 24
71. Яичная кашка с ветчиной 25
72. Яичная кашка с сосисками 25

Яичница-болтунья 25

73. Яичница-болтунья *(основной рецепт)* 25
74. Яичница-болтунья с пряными приправами 25
75. Яичница-болтунья с сыром 25
76. Яичница-болтунья с помидорами 25
77. Яичница-болтунья с горохом 26
78. Яичница-болтунья по-венгерски 26
79. Яичница-болтунья по-ростовски 26
80. Яичница-болтунья для гурмана 26
81. Яичница-болтунья с грибами 26
82. Яичница гуцульская 26
83. Яичница-болтунья паровая 27

Омлеты 27

84. Омлет натуральный *(основной рецепт)* 27
85. Омлет с сыром 28
86. Омлет с пряными приправами 28
87. Омлет с картофелем 28
88. Омлет со свежей тыквой или кабачками 28
89. Омлет со спаржей 28
90. Омлет со щавелем 29
91. Омлет с зеленым луком 29
92. Омлет с зеленым луком и петрушкой 29
93. Омлет с зеленью петрушки 29

94. Омлет со шпинатом 29
95. Омлет с тушеным шпинатом 29
96. Омлет с зеленым горошком 29
97. Омлет с яблоками 30
98. Омлет с вишней 30
99. Омлет паровой 30
100. Омлет по-голландски 30
101. Омлет с гренками 30
102. Омлет, запеченный с морковью 31
103. Омлет, запеченный с капустой 31
104. Омлет, запеченный с кашей 31
105. Омлет со шпигом 31
106. Омлет для гурмана 31
107. Омлет с грибами 32
108. Омлет фаршированный 32
109. Омлет, фаршированный вареньем 32

Яичница на блюде и выпускная яичница 32

110. Натуральная белая яичница 33
111. Яичница с молоком 33
112. Яичница с пшеничным хлебом 33
113. Яичница с черным хлебом 33
114. Яичница с баклажанами 34
115. Яичница со сливками или сметаной 34
116. Яичница со сметаной запеченная 34
117. Яичница со сметаной 34
118. Яичница по-болгарски (*драчена*) 34
119. Яичница с молодым луком 35
120. Яйца с луком 35
121. Яичница с зеленью 35
122. Зеленая яичница 36
123. Яичница с петрушкой 36
124. Яичница с эстрагоном 36
125. Яичница с хмелем 36
126. Яичница с цветами тыквы 36
127. Яичница по-ассирийски (*тава*) 37
128. Яичница с сыром 37
129. Яичница по-лионски 37
130. Яичница с яблоками 37
131. Яичница с молоком и шпинатом 37
132. Яичница с зеленой спаржей 38
133. Яичница с зеленой фасолью 38
134. Яичница с земляникой 38
135. Яичница с ромом 39
136. Английская яичница 39
137. Яичница с медом 39
138. Яичница на молоке с орехами 40
139. Яичница с орехами (*из грузинской кухни*) 40
140. Яичница по-таежному 40
141. Яичница с маслятами 40
142. Яичница с начинкой из сморчков 41
143. Яичница с шампиньонами 41
144. Яичница любительская 41
145. Яичница с сельдью 41
146. Яичница с копченой сельдью 42
147. Яичница с почкой 42
148. Яичница с ветчиной и свежими помидорами 42
149. Яичница с мясом 43
150. Яичница с мясом и лимоном 43
151. Яичница жареная с свиным салом 43
152. Яичница с сосисками 43
153. Яичница с сосисками и томатным соусом 43
154. Яйца на блюде с подливкой 44
155. Яйца, жаренные фри 44
156. Яйца с уксусом

157. Яйца жареные кисло-сладкие 44
158. Яйца на сковороде с зеленью 44
159. Яйца на сковороде с луком 44
160. Яйца с томатами по-французски 45
161. Яйца на сковороде с тертыми томатами 45
162. Яйца по-португальски 45
163. Яйца на сковороде по-молдавски 45
164. Яйца на сковороде по-рыбачьи 45
165. Яйца на сковороде с анчоусами 46
166. Выпускные яйца с фаршированными томатами 46
167. Яйца, жаренные с соленой свининой 46
168. Яйца на сковороде с ветчиной 46

Яйца в формах, чашках, корзиночках, гнездах 47

169. Яйца в фарфоровых чашках с цикорием 47
170. Яйца, запеченные в духовке, с хреном 47
171. Яйца с грибами и говяжьим языком 47
172. Яйца с дичью и шампиньонами 48
173. Яйца с пюре из кур 48
174. Яйца в глиняных чашечках 48
175. Яйца с куриной печенкой 48
176. Яйца с сосисками и зеленью 49
177. Яичница с рыбой 49
178. Яйца в корзиночках с крабами 49
179. Корзиночки из яиц с салатом 49
180. Яичная формочка с шампиньонами 49
181. Яичная формочка с шпинатом 49
182. Яичная формочка с помидорами 50
183. Яичная формочка с сыром 50
184. Яичная формочка с кетчупом 50
185. Яичная формочка с макаронами 50
186. Яичная формочка с ветчиной 50
187. Яичная формочка с рыбой 50
188. Яичная формочка с печенью домашней птицы 51
189. Яйца в формочках с белым мясом цыпленка 51
190. Яйца в формочках с вареными раками 51
191. Яйца в формочках с фаршем из жареной печени 52
192. Яйца в фарфоровых чашечках с раками. 52
193. Яйца в чашечках с вареной ветчиной 52
194. Яйца в чашечках с рублеными трюфелями и куриным фаршем 52
195. Яйца вареные в мешочек в фарфоровых формочках 53
196. Яйца в фарфоровых чашечках с кальмарами 53
197. Яйца в формочках с раковыми шейками 54
198. Яйца в чашечках с куриным пюре 54
199. Яйца в формочках с копченым языком 54
200. Яичные гнезда 55

Яйца в мясных и рыбных блюдах 55

201. Биточки из телятины, фаршированные яйцом и луком 55
202. Биточки из телятины с яйцом 55
203. Бифштекс с яйцом 55
204. Антрекот с яйцом 56
205. Баранина, запеченная с яйцами и овощами 56
206. Поджарка из свинины с яйцом 56
207. Завтрак по-крестьянски 56
208. Витки с яйцом заливные по-русски 56
209. Колбаса жареная с яйцом 57
210. Яичные котлеты фаршированные 57
211. «Листики» из яиц 57
212. Яйца по-гусарски 58
213. Яйца на сковороде с трюфелями 58
214. Яйца на блюде по-фермерски 58

Овощи с яйцами, салаты 59

215. Лобио по-грузински с яйцом 59
216. Фасоль в горшочке с молочной яичницей 59
217. Стручки фасоли, запеченные с яйцом 59
218. Стручки фасоли отварные с яйцом 59
219. Помидоры, фаршированные яйцом 60
220. Помидоры, фаршированные ветчиной и яйцами 60
221. Помидоры, фаршированные грибами и яйцами 60
222. «Грибки» из яиц 61
223. Яйца в помидорах 61
224. Яйца в картофеле 61
225. Перец, фаршированный яйцом 61
226. Тыква с рисом и яйцами 61
227. Запеканка из тыквы с яйцом 62
228. Тыква, запеченная с яйцом 62
229. Брюква, запеченная с яйцом 62
230. Свекла, запеченная с яйцом 62
231. Свекла в яйце 62
232. Земляная груша, запеченная с яйцом 63
233. Вареные яйца с тертым хреном 63
234. Спаржа с яйцами по-французски 63
235. Спаржа, запеченная с яйцом и сметаной 63
236. Спаржа с молочной яичницей 63
237. Спаржа с яйцами 64
238. Салака копченая с яйцом 64
239. Треска, запеченная с яйцами и молоком 64
240. Крабы с яйцом 64
241. Кильки с картофельным салатом и яйцом 65
242. Камбала в яйцах 65
243. Козелец в омлете с тертым сыром 65
244. Козелец в омлете 65
245. Яйца с горчичным соусом 66
246. Голубцы с грибами и яйцами 66
247. Брюссельская капуста со взбитым яйцом 66
248. Лук-порей, залитый яйцом, по-крестьянски 66
249. Лук-порей в яичнице-болтунье 67
250. Лук-порей в омлете 67
251 Лук-порей в омлетном тесте 67
252. Цикорий в омлете 68

253. Пюре из сельдерея с яйцами 68
254. Овощная смесь в омлете 68
255. Шпинат с гренками и яйцом 68
256. Салат из душистого лука и яиц 69
257. Салат морковный с яйцом 69
258. Зеленый салат с яйцом и сметаной 69
259. Салат из редиса с яйцом в сметане 69
260. Зеленый салат с яйцами 69
261. Салат из лука с яйцами 70
262. Салат из яиц с сайрой 70
263. Салат из яиц с печенью трески 70

Яйца в различных блюдах 70

264. Бульон с омлетом 70
265. Бульон с яичной крупкой 71
266. Бульон с яйцом 71
267. Запекапка из ревеня с яйцом 71
268. Яичное суфле с шпинатом 72
269. Яичница-суфле с макаронами 72
270. Яичница-суфле легкая 72
271. Яичница-суфле с миндалем 73
272. Пудинг раковый с яйцами 73
273. Пудинг из яиц и белого хлеба 73
274. Пудинг из козельца и яиц по-английски 74
275. Английский пудинг из риса с яйцами 74
276. Зеленый пудинг с яйцами 75
277. Пудинг из риса с яйцами и вишнями 75
278. Английский пудинг из яиц с миндалем 75
279. Макароны, запеченные с яйцом 75
280. Макарошник или лапшевник с яйцом 75
281. Плов с яйцом и салом 76
282. Плов с укропом и омлетом 76
283. Кукуруза с молоком и яйцом 77
284. Кукурузная каша (мамалыга) с яйцами 77
285. Гречневая каша с яйцами 77
286. Вареники с яйцами 77
287. Яйца, сваренные в луковой шелухе 78
288. Яйца, настоенные в чае 78
289. Яйца с жареной морковью 78
290. Яйца под соусом бенедиктин 78
291. Яйца вкрутую по-шведски 79
292. Фарш для пирожков с зеленым луком и яйцами 79
293. Начинка для пирожков из яиц 79
294. Начинка для пирожков из вязиги с яйцами 79
295. Начинка для пирожков из вязиги с яйцами и рисом 80
296. Паштет из яиц 80
297. Паста из яиц и селедки 80
298. Паста из яиц и колбасы 80
299. Паста из яиц *(пикантная)* 80
300. Паста из яиц для бутербродов 81

Соусы и масла, используемые в приготовлении яичных блюд 82

Белый соус 82
Белый соус с шампиньонами 82
Белый соус сладкий с лимоном 83
Белый соус сладкий с вином 83
Белый соус с трюфелями 83
Белый соус с каперсами 83
Белый соус с хреном 83
Белый соус с раками 83
Белый соус с свежими грибами 84
Соус на мадере 84
Соус бешамель 84
Соус молочный 84
Соус голландский 84
Соус из горчицы 85
Соус из красного вина 85
Соус из кураги 85
Красный соус 85
Соус яично-масляный 86
Яичный соус-фрикассе 86
Соус холодный с грибами 86
Яичный соус сладкий 87
Белый соус с яйцами 87
Соус с хреном и яичными желтками 87
Соус из сметаны с хреном, крутыми яйцами и горчицей 87
Соус-хрен со сметаной и яичными желтками 88
Майонез 88
Томатный соус 88
Зеленый соус 88
Кляр 88
Яичный крем 88
Масло анчоусное 89
Масло со шпротами или сардинами 89
Масло зеленое 89

Яйца в рациональном питании 90

300 БЛЮД ИЗ ЯИЦ

(Составитель
Н. А. Сливинская)

Редактор
Э. В. Тимошенко

Художественный редактор
Б. Р. Жапаров

Технический редактор
Т. В. Суранова

Младший редактор
Г. Н. Ахтаева

Корректор
Г. К. Бурмистрова

ИБ 3786

Подписано в печать 14.12.87 г. с матриц 1982 г. УГ 13201. Формат 70×108¹/₃₂. Гарнитура литературная. Печать высокая. Бум. тип. № 1. Объем усл. п. л. 4,55+вкл. 0,35=4,9. Уч.-изд. л. 4,82+вкл. 0,58=5,4. Тираж 60000 экз. Заказ 2820. Цена 60 коп. Издательство «Кайнар» Госкомитета Казахской ССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 480124, Алма-Ата, пр. Абая, 143.
Полиграфкомбинат производственного объединения полиграфических предприятий «Китап» Государственного комитета КазССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 480002, Алма-Ата, ул. Пастера, 41.

60 к.